

# الشخصية القوية



سؤال  
وجواب

إعداد

مجدي كامل



01333894

Bibliotheca Alexandrina







الشخصية القوية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قَامَا الزَيْنُ وَفِيذْ هَبْ حِفَاءً وَأَمَّا  
مَا يَشْفَعُ النَّاسُ فَيَسْأَلُونَكَ فِي الْأَرْضِ  
مِنَ اللَّهِ السَّلَامَ

# حار الأمير

طبع \* نشر \* توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة  
من شارع الألفي (مطابع سجل  
العرب) تليفون : ٥٩٣٧٧٠٦

ص.ب : ١٣١٥ العتبة ١١٥١١  
الجيزة : ٨ شارع أبو المصالي  
(خلف المعهد البريطاني) العجيزة  
تليفون / فاكس : ٣٤٧٣٦٩١

١ ش / سوهاج من ش الزقازيق  
(خلف قاعة سيد درويش) الهرم  
ص.ب : ١٧٠٢ العتبة ١١٥١١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة  
لناشر ولا يجوز إعادة طبع أو اقتباس  
جزء منه بدون إذن كتابي من الناشر .

الطبعة الأولى  
١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

رقم الإبداع ١٩٩٥/٢٠٦٧  
I.S.B.N.  
977-5424-90-9



# الشخصية القوية

إعداد

مجدى كامل





## المقدمة

يختلف تفاعل المرء مع المواقف باختلاف شخصيته . وكلما كان المرء يتمتع بشخصية قوية ، كلما كان تفاعله مع المواقف التي تواجهه في حياته أكثر إيجابية ، وأمضى أثراً ، وأشد فعالية . وإذا كانت شخصية المرء القوية هي وحدها سنده ، ونصيره ، وسلاحه الأول في حل ما يقابله من مشكلات ، فإن أحد التعريفات الحديثة للذكاء أنه القدرة على حل المشكلة ، مما يعنى أن الذكاء أحد عناصر الشخصية القوية ، كما أن هذه الشخصية ترتبط لدرجة كبيرة بالذكاء (١)

ولكن الذكاء وحده ليس هو كل عناصر الشخصية القوية التي كثيراً ما يجعل منها الناس مقياساً لتمييز شخص عن آخر ، فنسمع « هذا شخصيته قوية » ، و « ذاك شخصيته ضعيفة » ، « هذا شخصيته مهزوزة » ، و « ذلك عديم الشخصية » وهكذا .

هناك عناصر كثيرة للشخصية يستطيع كل إنسان أن يتهل منها ، حتى الذكاء نفسه يمكن اكتسابه ، كما تقول آخر تعريفات الذكاء في أوروبا وأمريكا من أن الذكاء ليس فطرياً وإنما مكتسب ، ومن أبرز هذه العناصر الاستعداد ، والمزاج ، والطبع ، والخلق ، والفكر ، وكلها أمور يمكن لأي شخص أن يسمى إليها ، ويمتلكها ،

ثم يتطرق منه نحو تحقيق ذاته ، من خلال ما ترسيده لديه من دعائم شخصية قوية .

وتكمن أهمية هذا الكتاب الذي نضمه الآن - عزيزي القارئ - بين يديك في كونه بمثابة دليل واف يحدد الطريق الذي به كن أن يقطعه أي إنسان لديه الرغبة والدافع لاكتساب شخصية قوية وجذابة ، من خلال تسليط الضوء على تعريف ماهية الشخصية القوية ، وأهم ملامحها الأساسية ، ومقوماتها ، وأهم الوسائل التي تساعد على بلوغها سواء من النواحي الجسمانية ، أو النفسية ، أو الروحية .

وبإذن الأمين إيماناً منها بما تلعبه الشخصية من دور حيوي وهام في حياة صاحبها ، سواء كعامل بناء ، أو كعامل هدم ، تقدم هذا الكتاب على يجد ما يرجي منه من صدى لدى القارئ العزيز .

هذا الكتاب ما هو إلا خريطة تحدد لك المواقع التي يمكن أن تتطرق منها نحو اكتساب شخصية قوية ، متماسكة ، إيجابية ، جذابة ، وفعالة .

**مجدي حسين كامل**



## س ١ : ماهى الشخصية ؟

ج : من الطريف أن نعرف أن كلمة « شخصية » باللغة الإنجليزية ( مشتقة من الكلمة الإغريقية ) ، التى تعنى القناع ، الذى كان يلبسه الممثلون فى المسرح الإغريقى فى القرن الخامس قبل الميلاد فى أعمال ايسخولوس ، أو فى مسرحيات « الماسك » أو « الأقنعة » التى انتشرت فى إنجلترا فى القرن السابع عشر فى أعمال بن جونسون .

والحق إننا جميعاً نحمل أقنعة تماثل بها دورنا فى الحياة . فنحن نحمل وجوهاً مختلفة ، كما نحمل شخصيات مختلفة . ومع الوقت يصبى الوجه هو قناعنا الذى يعبر عن شخصيتنا ! فأتى حين ترى وجه إنسان تعرفه ، فإنك لا ترى ملامح وجهه فقط ، بل ترى صورة لشخصه ، بكل ما تعرفه عن جوانب ذاته .

وكما يغير الممثل قناعه أحياناً ليقوم بدور مختلف ، فإننا كثيراً أيضاً ما نغير وجهنا - حين نريد أن نقنع الآخرين بشيء مختلف ! فهنا يعرف الناس شخصياتنا الحقيقية من وراء القناع ، أم يعرفوننا من خلال القناع ؟

والأهم من ذلك - هل نعرف نحن شخصياتنا الحقيقية ، أم نعيش فى الدور الذى نؤديه ؟

س٢ : وكيف نحدد معنى الشخصية بطريقة أكثر  
تحديداً ؟

ج : يمكن أن نقول : إن الشخصية هي مجموعة  
الخصائص التي تحدد هوية الشخص وتميزه عن غيره من  
الناس ، إذ يستدل على شخصيته من خصائصه المختلفة ،  
مثل :

- خصائص الشخص الجسمية : كالطول والقصر والبدانة  
وملامح الوجه إلى آخره .

- خصائص الشخص الوجدانية : التي تشمل الانفعالات  
والمشاعر والعواطف والمزاج .

- خصائص الشخص النزوعية : التي تشمل الحركة  
والكلام والتعبير والإرادة والعمل والتطرف إلى آخر هذه  
الخصائص .

س٣ : وماذا عن الجانِبِ الذاتى للشخصية ؟

ج : الجانِبِ الذاتى من الشخصية الذى يعبر عنه  
الشخص حين يقول « أنا » ، مشيراً إلى حياته الجسمية ،  
والعقلية ، والعاطفية ، والإرادية ... إلخ .

والذات اكتشفتنا فى حياة كل فرد ، فنحن حين نولد  
لا نشعر بذواتنا شعوراً واضحاً ، ولا نميز فى طفولتنا الأولى  
بين أجسامنا وملابسنا أو لعبنا ! فجميعها أشياء تلهو بها

وتختلط معاً ، لكننا حين نكبر قليلا نميز بين أجسامنا ونفوسنا ! ونظل نجرّد أنفسنا من اللواحق الخارجية حتى ندرك أن لنا ذاتاً مستقلة لها هويتها وفاعليتها ! وهو ما يسميه البعض بأزمة الشخصية !

س ٤ : وماذا عن الجانب السلوكي ؟

ج : يمثل الجانب الموضوعي من الشخصية وهو يتألف من مجموع ربود الفعل النفسية والاجتماعية التي أواجه بها بيئتي .

وتتشترك هذه الأشياء جميعها في تحديد ملامح الشخصية التي قد تترك أثراً واضحاً في بيئة الفرد ، أو لا تترك تأثيراً يذكر !

س ٥ : وهل يغير الإنسان ذاته ؟

ج : قد يبدو أنه من المستحيل أن يغير الإنسان كثيراً من ملامحه الجسمية ، فالطويل لا يستطيع أن يقزم نفسه ، ولا يستطيع القصير أن يجعل نفسه عملاقاً ، ولا يقدر صاحب البشرة السوداء أن يجعل نفسه أشقر !

ولكن تغيير الملامح الجسدية يتمحق في حالات قليلة عن طريق التستّر بتغطية الملامح الغير مرغوبة تحت ثياب فضفاضة أو عن طريق التجميل بوسائل الزينة . هذا فيما

يختص بالملامح الجسدية ، فماذا عن سمات الذات الإنسانية ؟  
هل يمكن أن نسترها أو نجعلها ؟

هذا ما يحاوله الكثيرون .

فالبعض يحاول أن يستتر ذاته بما انطوت عليه هذه الذات  
من أنانية أو حقد أو شهوة أو طمع .. يحاول أن يسترها بثوب  
فضفاض من الادعاء .

ويحاول البعض أن يلون نفسه بألوان خادعة من البريق  
الزائف الكاذب .

وهي حلول وقتية سطحية سرعان ما تتكشف .

وهي حلول تخدع الآخرين ، لكنها لا تعطي الإنسان الفرد  
سلاماً داخلياً . فماذا يعنى ذلك ؟

هل نظل عبيداً لنواتنا ونزعاتنا وطباتنا ؟

أخرى من خارج نواتنا ، لا تجعل حياتنا فقط ، بل تبعث  
فيها قوة التغير المعجزى ؟ وهذا هو موضوع الكتاب .. كيف  
نكتسب شخصية قوية ؟

س٦ : وما هي عناصر الشخصية ؟

ج : الشخصية هي الصفات التي تميزك عن بقية الناس  
وما هي إلا مجموع استجاباتنا للمثيرات التي كثيراً ما  
تصادفها في حياتنا . وفي رأى ر . هـ . ينصون ( القرن ٢٠ )

« إن الشخصية لابد أن تكمن في الإرادة مثل القلق ،  
وتصدر الأوامر ( التوجيهات ) للمواطف ( الانفعالات )  
والمفاهيم العقلية . التي عليها يدورها أن تخبر صاحبها  
بالأحداث الخارجية ، وتنتظر قراره .

والشخصية خمسة عناصر أساسية ، كما يراها كبار علماء  
النفس المعاصرين ، وهذه العناصر :

١ - السجية أو الاستعداد : ولقد اكتشف حديثاً تأثير  
الغدد الصماء في سجايا الإنسان .

٢ - المزاج : والحيوية من أبرز مظاهر الشخصية الجيدة ،  
ويعتبر درجة سرعة التهب من عوامل المزاج .. المهم ، هو  
موقف الإنسان من المزاج .

٣ - الطبع يتجلى فيه الآثار النزوع إلى السيطرة ، فإذا  
كان هدفه إحراز النجاح ، والانتظام في حياة الجماعة ،  
فمسوف يتحلى بالطبع الهادئ الأقدر على معايشرة  
الناس .

٤ - الخلق : يضاف على الإنسان صفات الاستقامة ،  
وضبط النفس ، والاستقلال الذاتي .

٥ - الفكر : يجب أن يدرب على نظم الأشياء بحسب  
ترتيبها المنطقي ، أفعمله ، اختيار أحسن الأشياء التي يعرضها  
عليك العقل ، وتقديمها لإرادتك .

ص ٧ : ولكن ما هي الملامح الأساسية للشخصية

القوية ؟

ج : الملامح الأساسية للشخصية القوية ، هي :

\* التكامل التفاضلي : فالشخصية القوية كالنبتة التي

يتكامل نموها .. فيكون لها جذع رئيسي تتشعب منه جميع  
الفروع المتباينة .

\* استمرارية نمو الشخصية : وتظهر في ارتباط الماضي ،

والحاضر ، والمستقبل .

\* تحقيق التوازن بين الأثنية والغيرية : أي أن تجمع بين

إشباع الحاجات الشخصية ، وإشباع حاجات المجتمع المحيط  
به .

\* تحقيق التوافق النفسي : بحيث يتحقق الانسجام بين

المطامع والإمكانات .

\* الانتماء إلى المستويات العليا للمجتمع : أي ذات المفاهيم

الأفضل مثلما ينسلخ شخص بعد أن تثقف عن مجتمع جزئي  
يأخذ بالتأثر ، إلى مجتمع يقول بالجوء للقانون .

والشخصية القوية هي التي تثبت في الميدان ، ولا ترضخ

للضغوط التي تنافي الأخلاق الراقية .

س ٨ : ولكن هل حقاً ما يسميه البعض بالعلاقة بين موقعك في العمر بين إخوانك وبين شخصيتك ؟

ج : توصل العلماء إلى أن موقعك العمرى بين إخوانك يؤثر على شخصيتك ، إذ إنه يؤثر على المزاج - وهو أحد عناصر الشخصية - والعلاقة بين الآخرين . ويقول «ليمان» مؤلف كتاب « ترتيب الميلاد » : « إذا عرفت الصفات المميزة لمكانتك بين إخوانك ، فوجهها لصالحك ، ولكيفية التعامل مع الآخرين » ويتصف :

\* أكبر الأبناء سواء كان ذكراً أو أنثى بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ، ويجعون من أنفسهم مصدراً لراحة الآخرين ، ويملكون طاقات كبيرة ، وعليهم تعلم تقبل تلقى مساعدة من الآخرين ، وتكوين منظور لحياتهم يقوم على الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط ، فبعض أكبر الأبناء لا يقبل مساعدة شقيقه الأصغر .

\* الابن الوحيد بالطموح للإنجاز ، أكثر ثقة بالنفس وأقل منافسة ، يجد مشكلة في مشاركة الناس أو الممتلكات ، يرغب في الانفراد بنفسه بين حين وآخر .

\* الابن الثاني : محدث لبق ، يشجع الآخرين على القيام بالعمل حسب أسلوبه ، يستخدم الذكاء وسحر شخصيته ، عليه تعلم تقبل مواهبه وقوته الشخصية .

\* الابن الثالث : « أو الأخير » يتحكم في أعصابه ، من الصعب تحميله المسؤولية في إنجاز الأهداف ، عنده قدرات اجتماعية .

س ٩ : وماذا عن الحب وتجاذب الشخصيات المتضادة ؟

ج : بصفة عامة ، تميل إلى الشخصيات التي تشابهنا ، أما العجيب ، فهو أن الشخص الذي تقع في حبه بلا إرادة ولا أمل ، يكون على العكس تماماً ، وكانت ملحوظة د. أوتوكر ويجير من فرجينيا : « أن أكثر مصادر القوة للحب والكراهية في العلاقات ، هو جاذبية الإدراك الحسيّ للأنواع المضادة » . إذن ، فنحن نبحث عن النماذج التي تجعلنا نشعر بالتكامل فالرجل المفكر بواقعية ووعي يفتن بـ« امرأة ذات شعور حدسي مبدع .. وهي بدورها تكون معجبة بتفكيره المتأني العلى .

س ١٠ : وماذا عن الشخصية الجذابة ؟

ج : صفة الجاذبية التي عادة ما يتمتع بها بعض القادة أو النجوم أمام جماهيرهم ، لا ترتبط بدرجة الوسامة أو الجمال ، يقدر ارتباطها بقدرة الشخص على الإقبال على الآخرين ، بشكل سلس ينسى من خلاله التركيز على ذاته..



ويشعر من يصفون إليه ، باهتمامه الشديد ، وسعادته الكبرى بالحديث إليهم .

س ١١ : وماذا عن سحر الشخصية الذي يطلق عليه ، الكاريزما ، ؟

ج : لكل إنسان سحر ، للتأثير الشخصي في محيطه ، أو في رأى صديق ، فكل فكرة ، أو كلمة ، أو عمل ، يفعل فعله الجانبي أو المؤثر ، وعليه فإن هذه الأفكار والأقوال والأعمال تتكاتف مع بعضها البعض فتصنع صاحبها وتكونه ، وتكون حاضره ومستقبله .

إن سحر الشخصية يكمن في الشخص ، في نفسه ، وفي ذاته ، أما الصفات النبيلة والأخلاق الكريمة ، فلها الفضل في بناء الشخصية الجذابة الساحرة .. بالإضافة إلى النشاط ، والهمة ، والترفع عن الصغائر ، والشهامة ، وحسن المظهر نون مبالغة ، أي المظهر اللائق مع بساطته ، ومن يمتاز بالعزيمة والحزم والشجاعة ، يؤثر في النفوس ويسيطر بسحر شخصيته .

س ١٢ : وما الذي يؤثر سلباً على الشخصية ؟

ج : احذر هذه الصفات حتى لا تسيء إلى شخصيتك :  
الخمول ، تبلد الذهن ، عدم الانتباه ، التقليد ،  
التواني في أداء الواجب ، الانعزال ، الجهل ، حب الذات ،

الكبير ، المبالغة في الاهتمام بالظهور ، الذنوب ، وغيرها  
من صفات ضعف الخلق

مر ١٣ : وكيف أتيتكم في ساعة غير متوقعة ، خاصة  
كثير الخوف فيها نفسيًا ،

ج : باستثمار السمات الشخصية الكافية فيك ، على أن  
تحرر روح المخاضمة والعدوان لديك ، فمثلا :

\* اهتم بصحة جسمك ، في اعتدال ، وثق أن الذهن  
الاضطرب لا يحدد الشخصية ، ولكن ما يؤثر في انفعال المرء  
وتأثره بذلك النقص .

\* كيف نفسك تكييفًا صحيحًا بحسب ما يتطلبه مجتمعتك .  
وازن بين النزوع إلى السيطرة ، والنزوع إلى الاجتماع .  
\* زد معلوماتك وإلمامك بكل ما يتعلق بحملك أو دراستك ،  
تزد ثقتك في نفسك .

\* كن متحمسًا ، مهتمًا بالحياة ... بلا تهور .

\* تعلم الإصغاء الجيد للآخرين .

\* كن متحدثًا لبقًا بسعة اطلاعتك .

\* خذ بكوان الكياسة الاجتماعية ، تكسب الأصدقاء .

\* الدواضع يكسبك الاحترام والتقدير إذا أثبت أنك عضو  
نافع لمجتمعك .

« أحبب جارك ، لفهمه وتسعى لخيره ، تقول « جريني »  
في كتابها « الشخصية » : إن الحب هو أكثر الطرق انتشاراً ،  
وهو أوضحها ، وأيسرها لتكوين الشخصية .

« كن يقظ الضمير ، اسع للعلاقة السامرة مع الله ،  
سبحانه ، واطلب بإخلاص إرشاده في هذا المجال .

« انسج فكراً .. تكسب ( أو تجنى ) سلوكاً .

« انسج سلوكاً .. تكسب عادة .

« انسج عادة .. تكسب شخصية .

« انسج شخصية .. تحرز نجاحاً .

« وجه قلبك نحو الله تقرر مصيراً .

« لا تركز همك في السعى وراء الشخصية ، تناس نفسك  
في الحياة العملية ، شارك فيها ، وتعاون مع الزملاء .. فتكسب  
ما ترغب فيه من شخصية محبوبة ناجحة .

س١٤ : والآن نستطيع أن نطرح هذا السؤال

الهام : هل يمكن أن تتغير شخصية الإنسان ؟

ج : الجواب هو نعم بالطبع ، فعندما تتذكر أنك مصنوع  
من عيوب وفضائل ، ستكون لديك الرغبة في تحويل شخصيتك  
من حال إلى حال ، فأنت هنا مسئول عن سعادة نفسك أو

تعاستها ، إنك لترغب فى أن تكون كما تشاء ، سواء أردت النجاح أم أردت الركود والفشل .. أو أن تكون عظيم الذات ، أو واصلا إلى أعلى غايات الكمال .

فعندما تنتظر إلى المرأة تجد شخصيتين منفصلتين فى وقتين مختلفين أيضاً . فإذا رايت قمامة سوداء على جيبك فإنك تكون قد جريت الإحباط ... وأحياناً ستجد أن هناك ابتسامة تتسلل إلى وجهك ، وبذلك تعرف على الفور أن ذلك من أسباب النجاح ؛ وحين تحب نفسك الواثقة فسأت فى هذه اللحظة تقوم بتوسيع دائرة شخصيتك . وبذلك ترى أنك اخترت طريق الإحباط كمنهج فى الحياة لتدمر شخصيتك وتقلص من صورتك . وبكلمة أخرى ، أنت وحدك تستطيع أن تزيد من حسناتك أو تقوم بإضافة أكوام من العيوب إلى عيوبك . لن يستطيع أحد أن يصنع لك شيئاً إزاء ذلك .

**س ١٥ : وهل هناك مبدئياً نقاط يمكن أن تساهم فى إصلاح شخصية الإنسان وتحويلها إلى شخصية قوية ؟**

**ج :** نعم وإليك بعض النقاط التى تستفيد منها وتصلح حالك ، وتكبر فى نظر الآخرين ، فتكون لك شخصيتك القوية :

\* اصنع عملاً واحداً فى الوقت الواحد ، وابتعد عن هدف واحد فقط .

\* عش لحاضرك .. عش ليوهك .

\* اتس أخطا .. الأمس .. لأنه ولى إلى الأبد .

د توقف عن توجيه النقد إلى نفسك ، وانتقاد الآخرين .

ه كن تواقا إلى تحسين وضعك .

و تمسك باحترام ذاتك من خلال إطراء نفسك بأمانة .

ز تعلم أن نصفي للآخرين . فهذا يساعد على التخلص من عنصر الانحياز في أرائك وإرائك .

ح إذا كان لديك هدف فحاول الوصول إليه ، وإذا فشلت فحاول من جديد ولا تكن خائفا من المحاثة . حاول أن تتكلم حتى لو كان ذلك خطأ .

\* اركن إلى خيالك بصورة خلقة حتى تصل إلى النجاح .

س ١٦ : من المعروف أن هناك أهمية اللباقة لأي شخصية قوية . فكيف ذلك ؟

ج : اللباقة هي المقدرة على استكناه الاتجاه الذهني في الشخص الآخر . وقد تكون أروع وأرق في إظهار الحب ، ولكنها على أية حال ، مما تكمل به معدتك لاكتساب الشخصية الجذابة .

واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التي نلذ لحديثك .

وطبيعى أن تلك ليست مشكلة مستعصية إذا ضحك المجلس  
إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة ، وتفهمه حق الفهم . ولكن ماذا  
عساك تفعل لتتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرف طبيعته  
إحساساته ؟

واللباقة كالصداقة من الميسور التدريب عليها متى عرفت  
سرّها .. وشأنها شأن كل عادة أخرى ، حتى اكتسبت رسخت  
وأصبح من العسير اقتلاعها ..

س١٧ : وهل هناك طرق حتى يكون المرء  
لبقاً ؟

ج : هناك تسع طرق لاكتساب اللباقة ، وهى :

\* اجعل بيدك دائماً أن تروى للأخرين ما يلذ لهم مما  
سمعت أو قرأت ولا تهمل المجاملات العابرة ، ولست أقصد  
التفاق ، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق .

٢٠ \* اجتهد فى أن تذكر الأسماء والوجوه ، والأغلب أن الذين  
لا يفتأون يقولون : «إتنى لا أستطيع تذكر اسم هذا الشخص»  
هم فى الواقع أكسل من أن يحاولوا اكتساب اللباقة . فلكل  
إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه فى ذهنه . ولكن  
الرغبة القوية فى تحقيق هذا ينبغى أن تتحقق أولاً ، وعلى  
التدرب الباقي .

- \* إذا وضع الناس ثقتهم فيك ، فانهض بها ، ولا تروج شيئاً مما أسروا به إليك ، أو من الشائعات التي قد تضربهم .
- \* التزم ما أمكنتك ضمير المخاطب ( أنت ) في مناقشاتك ، وينمو اهتمامك بالآخرين ، ستجد نفسك مدفوعاً إلى الإقلال من ضمير المتكلم ( أنا ) وكل ما يعود عليه أو يتصل به .
- \* لا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم ، بل ، على العكس اجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم .
- \* اكتسب المقدرة على القول المناسب في الموقف المربك ، والمراد بهذا أن تمحو الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر وتشعره : « أننا جميعاً تجمعتنا سفينة واحدة » .
- \* إذا اتضح لك أنك مخطيء فسلم بذلك ، فاقضيل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترف به في شجاعة وصراحة .
- \* استمع أكثر مما تتكلم ، وابتسم أكثر مما تتجهم ، واضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم ، وتوخ دائماً ألا تخرج عن حدود اللباقة .
- \* لا تتحل قط العذر لنفسك قائلاً : « لم أكن أعرف » ، فالجهل بقانون لا يعفى من عقاب خرقه ، والشئ نفسه ينطبق على اللباقة . فطبيعى أن الجاهل باللباقة يؤذى المشاعر بغير علم ، وأن الشخص الأناني يجرح بغير إدراك ، ولكن ما جدوى الاهتمام بالمسببات مادامت النتيجة واحدة ؟

اللباقة ، بعد هذا أمر لا غنى عنه ، حتى لقد وضعتها  
جماعة من أصحاب الأعمال في نيويورك في المقام الأول بين  
الصفات التي يتطلبونها في عمالهم وموظفيهم ، وقال أحدهم :  
« إن الموهبة شيء عظيم ، ولكن اللباقة شيء أعظم » .

س ١٨ : يقول الباحثون : إن كثرة الشكوى  
تضر أبلغ الضرر بشخصية المرء وتجعلها ضعيفة .  
فكيف ذلك ؟

ج : تظهر شخصية المرء ضعيفة مهزوزة كثرة الشكوى  
فهي من أسرع الطرق التي ينقض بها الناس عنك ويتفرقون  
من حولك ، أن تدأب على الشكوى ، وإبداء الحسرة والمرارة ،  
فالشكوى المتواصلة من حالة الجو ، وحالتك الصحية ،  
وحالة العالم عموماً ، إنما تصافح أذاننا بغير وعية .. فلا أحد -  
ولا حتى أعز أصدقائك - يسعه أن يصمد إلى أجل غير  
مسمى لما تقص عليه من أنباء آلامك وويلاتك .

والسر في ذلك واضح بسيط .. فالإنسان ، في العادة ميال  
إلى التفاؤل ، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبداً ، وهو في تفاؤله  
وأمله محق فهو يحتاج رائع لمراحل عدة من التطور بدأت منذ  
استوى الكون .



ولا يحب أحد أن ينظر إلى الكون ، ولا إلى حياته ، ولا إلى نفسه على أنها كلها باطل وقبض الريح ، لا يحب أحد أن ينظر هذه النظرة حتى في مواجهة القنبلة الذرية التي لا تبقى ولا تذر . أو في مواجهة مرض السرطان الذي يصيب واحدا في كل ثمانية في هذه البلاد « أمريكا » ، ويديهي أن المرء لا يسلم من الالم وأحزان ، فالسعادة قل أن تجري أبداً كالجدول الرقراق الذي لا يعتكر ، وإنما هي يعتريها بين القينة والقينة ما يشوب صفاحا ويعكر شفافيتها . ويصدق هذا علينا جميعاً مهما يتوفر لأينا من شهرة أو ثراء ، أو وجاهة . فلماذا إذن ، والأمـر كذلك ، يرغب أحدها في أن يقطع من وقته جانباً ينفقه في الاستماع إلى شكاوى الآخرين ؟

وفضلاً عن أنك بالشكوى على إبداء الحسرة والمرارة تنفر أصدقائك ، فإنك كذلك تفسد منظرَكَ ، وتتشوه قسـماتك وملامحك !

وايس فيما نقول من أن امتياد الشكوى يفسد المظهر والقسمات ، شيء من المبالغة . فما يعتمل بداخل نفسك من إحساسات إنما يتعكس على صفحة وجهك ، بل على هيئتك عموماً .

وانظر إلى الناس من حولك ترى أن الضجر ، والأسف ، والكراهية وغيرها من الإحساسات السلبية قد سطرت على

البشرة ، والعينين ، وملامح الوجه من العضون ، والذبول  
والانطفاء ما قل أن تسيطر مثله الشيخوخة !

بل إن حالتك العاطفية تؤثر على حالتك الصحية كذلك ، وما  
استكشفه الطب النفسى الجسمانى لا يدع مجالاً للشك فى  
هذه الحقيقة . فالغضب ، والخوف ، والحزن تنشئ توتراً  
عضلياً تنجم عنه عشرات العال والأمراض فى أعضاء الجسم  
وظائفه المختلفة . وبهذا تتكسر الشخصية وتنهار !

س ١٩ : هل التفاؤل والابتسام يضيف قوة على  
الشخصية ، ويجعلها مؤثرة ؟

ج : نعم .. أتعرف أنك حين تبتسم تستخدم ثلاث عشرة  
عضلة من عضلات وجهك ، فى حين أنك تستخدم أربعاً  
وسبعين عضلة إذا عذبت ؟ ورغم هذا يبدو أن أكثر الناس  
لا يبالون هذا النشاط العضلى « الزائد » ويمضون عابسين  
متجهمين ، غير مدركين أنهم بهذا يهملون مظهراً مهماً من  
مظاهر الشخصية الجذابة القوية .

والابتسامة الحقة ، هى التى سداها الإخلاص ، ولحمتها  
المحبة التى وسعت الناس جميعاً .. أما الابتسامة « الإلهية »  
العصية فهى كالعملة الزائفة قل أن تنطلى على أحد .

والابتسامة الواثقة المشرقة يسحبها أن تغير طالعك ، أو ما قد تسميه أنت طالعاً . فإذا ابتسمت ، أقبلت عليك زوجتك ، وقدم لك زملاؤك معاونتهم مخلصين ، وأحبك الأطفال في التو واللحظة ، وبعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم ، وقللت « حماكتك » من نقارها لك .. وحتى الكلاب تهز ذيلها فرحاً وابتهاجا لمراك .. وعلى الجملة ، فسوف تجد أنك تبتسم ! لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العيوس .

فلا تحرم نفسك إذن هذا السحر الذي يعود عليك تقلص ثلاث عشرة عضلة في وجهك في الاتجاه الصحيح ، لترسم الابتسامة المشرقة الجذابة . ولا تبخس الابتسامة حقها ، فهي لا تزيدك إشراقاً وحسب ، بل هي تأسر القلوب ، وتسهل لك عملك ، ويعود بالخير على صحتك.

س ٢٠ التركيز على الذات من أكثر معوقات الشخصية القوية .. فكيف ذلك ؟

ج : من العقبات الكبرى التي تعترض طريق الشخصية الجذابة ، حسب المرء اهتمامه كله في نفسه ، أو ما يسمى بالتركيز في الذات ، فلا شيء ينشأ بالناس عنك كسهذه الصفة ، فضلاً عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها .

على أن من أبسط الأمور القضاء على هذه الصفة ، فكل ما ينبغي لك أن تفعله هو أن تنمى في نفسك المقدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر .

والحل بهذا الحل هي المسئولة عن شيوخ تجاهك ،  
ولكنك إن كنت من المتجاهلين ، فانت خالق بملاقاة المتعصب في  
مضمار العلاقات الإنسانية ، فإنه يتحتم عليك أن تنفذ إلى عقل  
الشخص الآخر قبل أن تتصرف تصرفاً يدينك من حبه  
ويكسبك وده .

وما يمنعك أن تنتظر إلى هذه المسألة على أنها لعبة مسلية  
طريقة ؟ فعوضاً عن شكواك من أنك قل أن تصادف شخصاً  
مسلحاً ممتعاً ، لماذا لا تحاول أن تنفذ ببصيرتك إلى أذهان  
أفراد أسرتك وعقولهم لتستشف ما يدور فيها ؟ فبرغم وجوههم  
المألوفة ، وعاداتهم المعروفة ، فإن كلا منهم مازال سرّاً مغلّقاً -  
وأنت إذا عنيت بالمحاولة ، أدهشك وأمتعك ما تخرج به منها .  
إذ سوف تستكشف آراء ووجهات نظر ، وربما انحرافات ، لم  
تخطر لك قط من قبل ببالي .

فإذا أمعنت في المحاولة في نطاق أسرتك ، استحال الأمر  
عادة راسخة محببة تعود عليك بأمتع النتائج . فإنك في كل  
مرة تضع نفسك موضع الشخص الآخر لتستكشف طريقة  
تفكيره ، وتستشف اتجاهاته الذهنية ، تزداد عرى الرابطة  
بينكما توثقاً ، ويكتسب الأساس الذي تقوم عليه صداقتكما  
متانة وصلابة .

من ٢١ : وماذا عن المبالغة في تقدير قيمة  
لذات ؟

ج : في حين ينبغي أن تعرف قدر نفسك وقيمتها  
لحقيقية ، فإنه من الخطأ أن تبالغ في تقدير هذه القيمة ، إذ  
ن من تظنهم بونك مرتبة ، خلقاء عندئذ أن يضعوك أنت بونهم  
مرتبة !

وما تفاخر أنت به ، وتجعله مشار زهو ، قد ينظر إليه  
آخرون نظرة شذراء .. وليس في الوسع إصدار حكم على  
ي النظرتين أصح ، إذ مرد الأمر إلى طبيعة الشخص نفسه ،  
طبيعة آرائه وأفكاره ، فأنكر هذا إذن ، فهو معوان لك على  
أحرص على تفهم وجهة نظر الشخص الآخر وتقديرها .

أفتحسب ، مثلاً أنك أفضل صورة من أهل الصين ؟ أما  
لم فيرون في وجهك تجهماً لا يزول ، ذلك أن اتساع عينيك  
لطبيعي يشبه اتساع أعينهم إذا اجتاحتهم الغضب !

وإذا كنت تحسب أن بشرتك البيضاء تفضل بشرتهم ،  
ناستمع لما قاله أحدهم عن زوجة السفير البريطاني في تلك  
البلاد : « أيقولون إنها جميلة ؟ كيف بالله ولها أسنان ناصعة  
البياض كأسنان الكلب ، ووجنتان مستوردتان كزهرة  
لبطاطس ! » .

والاسكيمى فى ديارهم ينفذون الكسالى ، منهم ومخالقون  
عليهم ، على سبيل الزاوية والتحقيق اسم « الرجال البيض » !  
والهندوس فى الهند يعزفون عن تناول الطعام إذا وقع عليه  
« ذلك » كما لو كان الطعام قد داخله السمُّ الزعافى .

بل أنت لا تحتاج أن ترتحل إلى القطب ، أو إلى الصين ،  
أو إلى الهند لتقف على مدى اختلاف آراء الناس ، وتباين  
وجهات نظرهم . بل انظر إلى أبناء مدن القدر الواحد ، كيف  
تتباين أنواقهم فى الهندام ، وآراؤهم فى الجمال ، وطرقهم فى  
طهو الطعام .

وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأنواقهم  
وعاداتهم ، هى العليا ، وأن آراء غيرهم وأنواقهم وعاداتهم هى  
السفلى ، ولكنهم على أية حال يطلبون منك شيئاً واحداً ، هو  
أن تعترف لهم بأهميتهم ، وأن تمنحهم الإحساس بالاعتبار  
والاحترام .

فإذا وعيت ذلك ، وسعك حقاً أن تكسب قلب الشخص  
الأخر ، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطئ فى ظنه  
بأنه أفضل منك . ذلك أن وجه الاختلاف فى رأى مرجعه إلى  
ظروفه وتربيته ، والمقائد التى استقرت فى ذهنه .

س٢٢ : هل هناك علاقة بين الصحة  
والشخصية ؟

ج : نعم صحتك تتم شخصيتك حيث لا تتوفر لك  
الشخصية الجذابة حتى تتوفر معها الصحة البدنية ، فكلما  
زاد حظك من الصحة الطيبة زادت مقدرتك على اجتذاب  
الناس .

على أن الصحة الطيبة لا تتوفر بدورها بتناول أقراص  
الفيتامينات ، وأخذ قسط من الراحة وزيارة طبيب الأسنان  
مرتين كل عام ، وإن كانت هذه عوامل مساعدة .. وإنما تتوفر  
لك الصحة الطيبة إذا توفرت لك سكينة النفس ، وراحة البال .

وإذن فالصحة الطيبة والشخصية الجذابة تتوران في حلقة  
مفرغة : إذا توفرت لك إحداها توفرت الثانية . فالنفس والجسد  
شيئان يتم أحدهما الآخر ، أو هما مظهران لشيء واحد .

س٢٣ : هناك مقولة شائعة تقول أنت ما  
تأكل .. فما صحة هذا ؟

ج : تنطوي هذه العبارة الشائعة « أنت ما تأكل » على  
شيء كبير من الصحة . فإن جسدك يفقد عناصر معينة كل  
يوم ، ولا بد لك من استكمالها بواسطة الوجبات الثلاث التي  
تتناولها يوميا . فإذا لم تستكمل هذه العناصر فانت على

التحقيق لست الشخص الذي يمكن أن يكون إذا تناولت الوجبات الغذائية الكاملة !

و حين يتحدث إخصائيو التغذية عن « الوجبة الكافية » فهم لا يقصدون بالكافية « الكم » وإنما يقصدون « الكيف » أو أنهم بمعنى آخر يقصدون الوجبة « الكافية لتزويد الجسم بالعناصر اللازمة له » .

وهذه هي « العناصر اللازمة » كما قررتها معامل الأبحاث ، والتي يتحتم أن تتوفر في الوجبات الثلاث اليومية :

اللين - الخضروات غير المطهوه ( الفنية بفيتامين ج « ٢ » ) - الفاكهة - البيض ( بمعدل بيضة في اليوم ، وبحيث لا تقل الكمية عن أربع بيضات أسبوعياً - اللحم ، أو الدجاج ، أو السمك - البقول والخبز - الحلوى والدهون .

فإذا دأبت على تناول هذه الألوان من الأطعمة زودت جسمك بحاجته من الفيتامينات بالإضافة إلى إشباع جوعك .  
من ٢٤ : وهل هناك قواعد مناسبة في هذا الصدد ؟

ج : هذه قواعد سبع تصلح لأن تسلكها ضمن عاداتك في تناول الطعام :

- \* لا تتناول المشروبات المثلجة مع الطعام .
- \* امتنع عن الأطعمة التي لا توافقك .



\* تناول الطعام على مهل ، واحرص على أن تكون البهجة  
منشرة حول المائدة .

\* كف عن الأكل متى أحسست بالشبع .

\* اتبع ارشادات الطبيب فيما يختص بألوان وجبتك ، ولا  
تبتكر لنفسك وجبة من عندياتك .

\* يحسن ، كلما امتد بك العمر ، أن تقسم وجباتك الثلاث  
الكبيرة إلى خمس وجبات صغيرة .

\* كلما كان الطعام أشهى للنظر ، كلما ساعد ذلك على  
سهولة هضمه . على أن أهم من كل ما سلف من قواعد ، ألا  
تتناول طعامك وأنت تأثر العاطفة ، مهتاج الخاطر .. فمهما  
تكن الوجبة عندئذ متكاملة.متضمنة كافة العناصر اللازمة ،  
فإنها لن تجديك فتيلا .

## س ٢٥ : وماذا عن الراحة ؟

ج : لا شك في أن هناك الكثير الذي تستطيع أن تفعله  
لتبلغ الصحة الطيبة التي ترجوها . فضلا عن الوجبة التي  
ينبغي أن تكون ممتعة إلى جانب كونها متزنة ، هناك الراحة ..  
ولعل الراحة أهم في هذا المجال ، من الطعام نفسه .. ففي  
استطاعتك أن تمضي بغير طعام وقتاً أطول مما يمكن أن  
تمضي بغير نوم . ومع ذلك فكثيرون هم الذين يخذعون  
أنفسهم في جدوى النوم ، ويحرمون أجسادهم كفايتها منه .

والصلة بين النوم والصحة الذهنية صلة وثيقة . فالخ ، وهو مركز الجهاز العصبي ، لا يفتأ يعمل طوال ساعات اليقظة ووسيلته للراحة هي النوم .

والقلب في هذا ، كالمخ ، فإن فترات سكونه بين الضربات تطول خلال النوم ، كما يهبط ضغط الدم كذلك .

وليس التعب الذي نحسه ، جسماني كله . فإن الذهن يتعب أيضاً ، ومن ثم فإن النوم وحده هو الذي يسعه أن يريح الجسم والذهن معاً .

### من ٢٦ : وماذا نفعل لتجنب الأرق ؟

ج : إذا كنت تجتهد في طلب النوم ، ولكنه يعصاك فلا تقلق . فالأرجح أنك تتألم من النوم حظاً أوفر مما يخيّل لك ، واتباع القواعد التالية قد يفيد في علاج ما تعانيه من الأرق :

\* النوم عادة ، تتربى ككل عادة بالمداومة عليها في مواعيد منتظمة فاحرص على أن تذهب إلى فراشك في وقت معلوم كل ليلة .

\* استرخ في نومك ، ولا تجعل عضلة من جسمك متوترة مشدودة ، واجتهد في تقصى عن ذهنك أفكار اليوم وما تتخلله .

\* هدي أعصابك بتناول شراب دافئ قبل النوم .

\* إذا عصاك النوم بمجرد استلقائك على الفراش ، فاقراً

فى كتاب خفيف لا تحتاج قراءته إلى مجهود ذهنى ، أو إلى إثارة الخواطر والعاطفة .

\* توخ أن تكون غرفة نومك مهبأة تهوية مناسبة .

س٢٧ : وماذا عن الرياضة ؟

ج : إلى جانب الراحة ، هناك الرياضة ، فنحن جميعاً محتاجون إلى مزاولة بعض النشاط فى الهواء الطلق ، لنساعد على إنعاش النورة الدموية ، وتهيئة الجسم لمزاوله مجهوده اليومى . ولعل الرياضة ألزم لأولئك الذين يعملون فى مكاتب سقفة ، ويؤدون بها عملاً كتابياً أو ذهنياً لا يحتاج إلى مجهود عضلى .

وينبغى أن تتوخى الاعتدال فيما تزاوله من ألوان الرياضة ، وأن يكون اللون الذى تختاره مما يمتعك ويلذ لك ، فإنه فى هذه الحالة لا يفيد صحتك البدنية وحسب وإنما ينعش حالتك النفسية كذلك . على أنك يجب أن تذكر أن تركيز الاهتمام فى الناحية الصحية لن يصل بك إلى الهدف الذى ترجوه . فهذا التركيز خليق بأن يبعث فى نفسك الهواجس والشكوك ، وهو يتنافى مع ما تهدف إليه من الصحة الطيبة .

وإنما أفضل ما تفعله هو أن تعتاد العادات الصحية ، حتى تصبح جزءاً من حياتك اليومية تفعلها بغير تفكير أو تدبير ، ثم تنسى الأمر بعد هذا ، وتجعله يؤتى ثماره دون أن تقلق بآلك .

## س ٢٨ : هل هناك علاقة بين الزواج الناجح والشخصية القوية ؟

ج : نعم الزواج يعتبر سطح الشخصية القوية ، فمن  
الحقائق الثابتة أن الشخص السعيد في زواجه ، شخص أقرب  
إلى كسب مودة الناس وأدنى إلى النجاح في الحياة عموماً .

فإذا كنت على وفاق ووئام مع زوجتك ، انعكس هذا الوفاق  
وذاك الوئام على صلاتك الإنسانية جميعاً .. أما إذا كان البيت  
مصدر شجار وتغار ، ومشاكسة وشحناء ، فحتم أن تصطبغ  
علاقتك بالناس عموماً بهذه الصبغة نفسها .

ونعم أن اثنين يظلهما سقف واحد فترة طويلة من حياتهما  
لا بد لهما من الاختلاف أحياناً ، ولكن زواجهما إن كان راسخ  
الأركان ، ثابت الدعائم وسعهما أن يتخذوا هذا الاختلاف على  
رأسه ظاهرة طبيعية من ظواهر الحياة الزوجية ، يطوف  
بسمائها كما تطوف سحابة الصيف ، مألها سروراً إلى  
انقشاع .. ووسعهما أيضاً أن يذللا ما يطرأ من مشكلات ،  
جاءلين في تقديرها أن طريق الزواج ليس ممهداً كله ، وإنما  
قد تعتوره مزالق في الإمكان تخطئها مع الصبر ، والروية ،  
وتحكيم العقل .

س ٢٩ : وما هي التصويحة الذهبية في هذا المجال ؟

ج : أحسن الاختيار وأنه ليكون أهون عليك ولا ريب أن تمنح زيجتك الإخلاص والحب والوفاء ، إذا تخيرتها فتحسنت الاختيار .. فبرغم أن الزواج ليس كله نعيمًا مقيمًا ، إلا أن إحسان اختيار الشريك يجعله بالنعيم المقيم أشبه .

واكن الذي يحدث ، للأسف ، أن طلاب الزواج يندفعون إلى الزواج أولاً ، ثم يتساطون بعد ذلك : أحسنوا الاختيار ثم أسأوا !

والإحصاءات تشير إلى أن ثلث هؤلاء ، على الأقل ، يخرجون من هذا التساؤل بالحقيقة المؤسفة ، وهي أنهم أسأوا الاختيار !

وبرغم أن الطلاق في تزايد مروع ، إلا أنه لا يصح اتخاذه وحده مقياساً لنسبة الشقاء الزوجي .. فمن التعساء في زواجهم من يمسون عن الطلاق لدواعي اجتماعية أو إنسانية ، ويستمررون في معاناة التعاسة والشقاء .

س ٣٠ : وماذا عن الحب ، الرومانتيكي ، ؟

ج : لعل المسئولية الكبرى في هذه النسبة الضخمة للزيجات الفاشلة ، ملقاة على « الحب » أو على وجه الدقة ،

على ذلك النوم من الحب الذى يسمى « حباً رومانتيكياً » والذى يتوهم الفتى والفتاة أنه يصلح أساساً لقيام الزواج .

ولقد كان يهون الخطب لو حمل الفتى والفتاة أحدهما للآخر الولد بدلاً من الحب قبل الزواج . فهذا أخلق بأن يقيم السعادة على عمد أرسخ من تلك التى يقيمها عليها « الحب الرومانتيكى » .

والحب « الرومانتيكى » مدرسة روجت لها « الأفلام » الغرامية التى تنتجها هوليوود .. ومن أهم تعاليم هذه المدرسة أن الحب جاذبية مغناطيسية يحسها المرء إذا ما التقى بالشخص الوحيد الذى ليس له نظير ولا شبيهه ، والذى تخيرته العناية الإلهية ليكون رفيق الحياة .

فإذا التقى المرء بالنرة اليتيمة ، والجوهرة الفريدة ، تحتم عليه أن يتخذها زوجة مهما تكن الحوائل والعوائق ، فليس فى هذه الحالة ما يعول عليه ويعتد به إلا الحب !

ومن الغريب أن الناس يلومون ذلك الذى يتوخى الدقة فى اختيار شريك حياته ، وحجتهم فى ذلك أن الزواج حظوظ قدرتها السماء ، ومن ثم ترى المرء يتحرى التدقيق فى انتقاء ثيابه ويهمل التدقيق فى اختيار شريكة الحياة ! .. وإنه لتواتيه الشجاعة ليسأل البائع عن جودة بطانة سترته ، وتخونه هذه الشجاعة فلا يسأل إن كانت زوجته تستطيع الطهو !

بل إن الناس ليولومون الفتى إذا أساء اختيار ألوان ثيابه ،  
ويسكتون عن لومه إذا اندفع إلى الزواج اندفاعاً ، متذرعاً  
بالحب ولا شيء غيره !

س ٣١ : وما هي أهم تحذيرات الزواج التي تؤدي  
إلى فشل الزوجات وإضعاف الشخصية بدورها ؟

ج : هي النص التالي :

\* لا تقم زواجك على علاقة واهية قصيرة الأمد - فإن  
الزواج الذي لم تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين ، إنما  
هو زواج قائم على أساس ضعيف ، ذلك أن العلاقة القصيرة  
الأمد لا تتيح للطرفين أن يستيقنا من قوة التجاذب بينهما .

\* احذر الفوارق التي لا سبيل إلى علاجها - ومثال ذلك  
فارق الدين فمالم يقد بين الزوجين فهم عميق وعزم أكيد على  
توخي الحكمة والاحتفال ، فإن اختلاف الدين قد يكون من أهم  
الأسباب المؤدية إلى تقويض الزواج .

\* لا تجعل فترة الخطوبة الزاهية البراقة مقياساً - فإنك  
قد تمنى بخيبة أمل إذا أعقب زواجك فترة أيامها كلها مكرسة  
للمرح واللهو والبهجة ، فالمعاشرة الزوجية ليست كلها كفترة  
الخطوبة رحلات خلوية ، ونزهات ممتعة ، وسهرات في السينما  
أو المرقص ، ومن ثم لا ينبغي أن تكون فترة الخطوبة مصطبغة  
كلها بهذه الصبغة ، بل يتحتم أن يختبر أحكما الآخر في

ظروف متفاوتة مختلفة ، حتى يتسنى لكما أن تعرفا وقع هذه الظروف المختلفة في نفسيكما وكيفية استجابتهما لها .

\* لا تتخذ الزواج مهرباً - إذا كنت تتشدد الزواج كوسيلة للهروب من مشكلة متعلقة بعملك ، أو أسرتك ، أو شخصيتك ، فأنت خليق بأن تفتقد السعادة بعد الزواج ، وإنما تنعم بالسعادة في الزواج إذا كان لك من هذه السعادة حظ معقول قبل أن تقدم عليه .

• لا تقم زواجك على أطلال حب فاشل - فإذا كنت قد أحببت حباً عنيفاً انتهى رغم إرادتك إلى الفشل ، فلا تسارع إلى التماس السلوى والعزاء في الزواج ، فأنت خليق في أعقاب حب كهذا أن تختلط عواطفك وتتضارب أفكارك ، وإن يتلى النجاح للزواج بهذه الحال العاطفية المضطربة .

\* لا تؤسس زواجك على مشكلات غير محلولة - من الأفكار الخاطئة أن الحب خليق بأن يذلل ما ينشأ من مشكلات بين الحبيبين ، والأرجح والأرشد أن تذلل هذه المشكلات فيهما بينكما أولاً قبل أن تقدما على الزواج .

فإذا كان أحدهما يفضل سكنى الريف ويفضل الآخر سكنى المدن فالأفضل أن تلتقيا قبل الزواج عند حل موقف . كذلك الحال إذا كان أحدهما يفضل مسكناً مستأجراً ، ويفضل الآخر بيتاً مملوكاً .



ومشكلة المال من أهم المشاكل التي تكتنف الزواج ، ومن ثم يجب أن تناقشها ميزانيتكما في صراحة مطلقة ، وأن تتفقا على أيكما يتولى الإنفاق ، وكم ينفق مما تملكان من دخل .

فإذا كانت الزوجة ذات عمل ، فينبغي أن تتفقا كذلك هل تستمر في العمل أم هل تنقطع ، أم هل تستمر فترة ثم تنقطع ، فذلك كلها مشكلات لا ينبغي أن ينتظر حلها حتى يتم الزواج ، وإنما يتحتم أن تذلل من قبل .

\* لا تترك مسألة إنجاب الأطفال رهناً بالظروف -- فلما كان ثلاثة أرباع الزوجات التي يعوزها الأطفال لسبب أو لآخر تنتهي إلى الفشل ، لهذا يجب أن يتم التفاهم بين الطرفين على هذه المسألة . فعسى أن تلتقى رغباتهما عند العزوف عن إنجاب الأطفال إطلاقاً ، أو إنجاب طفل واحد ، أو عدد محدد من الأطفال ، أو تبني طفل أو أكثر إذا تبين أن أحد الزوجين عقيم . ولكن رغبة الزوجين يجب أن تلتقى قبل أن يقوم الزواج .

فإذا اتفق لك بعد دراسة ما أسلفنا من اعتبارات أن تنعم بزواج موفق ، فاعمل على أن تحييط الزواج بالسعادة ما أمكنك ، فالحب مهما يكن خالصاً صادقاً ، فلن يتسنى له أن يستديم بغير العناية الدائمة .

### ص ٣٢ : وماذا عن الصبر ؟

ج : هو أعظم الفضائل التي تزيد الشخصية قوة وتماسكاً ، حقاً إن الصبر رائع فهو يعطينا الأمل في وقت نتنظر فيه بزوغ فجر جديد فجر مهل على العالم بأجمعه ، أحياتنا الراهنة تزداد تعقيداً يوماً بعد يوم وتكاد الرقابة تقتل روح الشباب . إلا أنه في ساعات الاضطراب هذه والاضغوطات النفسية . بإمكانك أن تعزل ركنك وتسترخي ، لا تتعجل الأمور بل إن الوقت يحتاج إلى تركيز ذهني من جانبك ، لتتمكن من طرد العالم وعدم الأمان والثقة بالنفس .

ص ٣٣ : يعتبر العناد وصلابة الرأي من أكثر العوامل التي تؤثر على الشخصية بالسلب وتضع علامات استفهام كثيرة حول صاحبها . فكيف ذلك ؟

ج : من أهم المشاكل الكبيرة على الإطلاق أن الكثير منا يحاول فرض آرائه على الآخرين على افتراض أننا لا يمكن أن نكون مخطئين ، إن هذا المسلك لا يترك مجالاً للبسة لأن تتحسن النفس ، بل على العكس يلقي ظلالاً كئيبة على كامل حياتنا من خلال قذفه للعراقيل في طريق نجاحنا .

والك أن تتخيل عشرة من أعظم رسامي عصرنا يقومون برسم تفاحة في وسط الطاولة المستديرة التي يجلسون حولها ، وأن كل واحد منهم سيرسم التفاحة بشكل مغاير عن

الأخر ، لأن كلا من هؤلاء الفنانين يرى التفاحة بشكل مختلف عن الآخرين .

ذلك الأمر ينطبق على الرأي ، فالعقائد لدى الناس تختلف تبعاً لعدة عوامل ، كحالة الميلاد والمحيط الذي يعيش فيه الإنسان ، وبالتالي نحن نلون الآراء وفقاً لهذه العوامل ، فالمثاساة تكمن في كون المرء عنيداً ، وعند رأيه تكمن في إعاقته تقدمه ونموه وكماله النفسي ، وإن التمسك بالرأي يعنى الكمال ، وبما أن هذا الأمر لا يتوفر في أي إنسان على وجه الأرض وفي كافة العصور والأزمان ، فإن النتيجة المنطقية هي أن الشخص المصاب بهذا الداء سيكون تعسفاً ومعزولاً إذ أنه يدافع عن ضعفه من خلال عناده .

س ٣٤ : وما الذي يجب فعله للتخلص من عناد الرأي ؟

ج : الجواب هو أن تتعلم كيف تصفى لأفكار الآخرين ، وتجعل هذا عنوان عملك ..

قد تكون مخطئاً في رأيك ، وحينئذ قد تتوفر لديك القدرة على أن تقوم بتغيير جذري له قيمته .

إن عناد الرأي صفة سلبية ، والعقل المتفتح صفة بناءة .  
والأول يقود إلى الفشل والعزلة والثاني إلى النجاح والصدقة .  
وحين تمد يد الصداقة إلى الآخرين تتوقف تلقائياً عن أن تكون

متصلب الرأى . وتذكر كلمات قالها « جيمس راسل لويل » :  
« هم وحدهم الأغبياء والموتى الذين لا يغيرون من رأيهم  
مطلقاً .

س ٣٥ : من صفات الشخصية القوية التواضع  
الذى يقدمها للآخرين بطريقة مقنعة ويساعد على  
إكساب صاحبها الحب والود والاحترام ، وقوة  
التأثير . فكيف ذلك ؟

ج : يجب أن ندرك جميعاً مدى أهمية التواضع فى  
حياتنا . فليس من التواضع أن يجعلنا صغاراً عديمى  
الجدوى . بل ليزيد إدراكنا بمدى الإسهام الذى نقدمه إلى هذا  
العالم . إن رجالاً عظاماً أمثال « غاندى » و « آينشتاين »  
وغيرها كانوا متواضعين ولكنهم ليسوا بالتأكيد ممن يحقرون  
شأن أنفسهم بل ممن يعتقد بهم لاستحقاقهم على معرفة  
واسعة النطاق . فهؤلاء الرجال وضعوا أهدافاً لتحقيقها  
البشرية ، وكانت رغباتهم تتركز على تغيير العالم .

وليس معنى التواضع إنكار الذات ، بل تأكيدها كى نؤمن  
بالتماسك الداخلى والكرامة ، باعتبارنا كائنات بشرية ، إنه  
مزيج بين النجاح والفشل ، حيث نبقى على القشور بهنظوره  
المناسب فى الماضى ، والنجاح كذلك فى المنظور ذاته فى  
الحاضر . ولا ندع أياً منهما يسيطر علينا ، إنه الميزان بين

محاولة من جانبنا لا يتعدى فيها حدودنا ولا نكون أقل من ذلك ، ونحاول أن نكون فوقيين ولا أن نشعر بالدونية . إنه التوازن الذى يحفظ أنفسنا من عوامل الفشل فى الماضى ، ويمنعنا بالتالى من التباهى بالنجاح فى الحاضر . إنه ميزان حرارة عاطفى ، يحفظنا لأنفسنا دائماً ، وبيئتنا شباباً .

أتذكر منذ سنوات بعيدة يوم كنت أقوم بزيارة محرر صحفى وقد لاحظ أننى كنت مكتئباً بعض الشيء ، فقال لى : يا « فلان » ما الذى دماك إلى التفكير بأنك كاتب ناجح بين ليلة وضحاها ؟ ، ويجب أن تتوقع رفض كثير من مقالاتك قبل أن تنجح . وكان يعلق على قصة كتبها ودفعها إلى إحدى المجلات التى رفضتها .

لقد علمنى بذلك التعليق أن أكون متواضعاً ، إذ أننى نجحت مع الزمن من خلال التغلب على أخطائى بدلاً من تركها تتغلب على .

س٣٦ : وهل يمكن أن نعرف التواضع أو بمعنى آخر نحدد جوانبه ؟

ج : للتواضع عناصر هامة يمكن أن نذكرها على النحو التالى :

\* الإخلاص للنفس وللآخرين :

\* التفهم لمتطلبات حاجتنا وحاجات الآخرين أيضاً .

\* المعرفة ، أى أن نعرف أنفسنا .

\* الطاقة ، أى القدرة على الإنصات .

\* التماسك الداخلى وهو البناء المستمر لقيم داخلية نلتزم

بها .

\* القناعة .

\* الحنين والشوق إلى بناء آفاق جديدة وأهداف جديدة .

س ٣٧ : الإحباط يدمر الإنسان إذا ما استسلم له  
ويحول دون بلوغه آماله وأهدافه ، فهل يؤثر على  
الشخصية من حيث القوة والضعف ؟

ج : كل إنسان يمر بمرحلة إحباط معينة ، فإذا ما  
استسلم لهذه الحالة تصبح مريضاً عصيباً مزمناً ، يجلب  
الأفكار السوداء .. ويقضى على صاحبه .

فالإحباط يجب أن يدفعنا إلى حل المشكلة ، لا إلى طائفة  
رعوسنا .. بإمكاننا أن نصبح فنانين مبدعين حين نجعل جهازنا  
العصبي يعود لخلق أفكار متفائلة ، ونحل المشاكل ، إلا أنه مع  
الأسف يحشو الكثيرون منا أجهزتهم الإبداعية بعوامل الخوف  
والقلق ، محاولين إيجاد حلول بواسطة العقل ، أى جهاز  
التفكير ، بواسطة جهاز العمل .

إن هذا الحشد المستمر لقناة جهان العمل الخلاق في  
إنسان لا تجد منه نفعاً ، فهو يمنع الإنسان من الوصول إلى  
نفعه ، ويضع حاجزاً سلبياً أمامه خالقاً بذلك إحباطاً  
مستمراً .

س ٣٨ : وهل هناك أمور تساعد الإنسان على  
لادى أو التغلب على الإحباط ؟

ج : نعم ، وهى على النحو التالى :

\* تقلق فقط قبل التوصل إلى القرار وليس بعده ، ثم تقوم  
بحمل هذا الحمل الثقيل الإضافى إلى العقل طوال اليوم .

والشفاء من ذلك يجب أن نعبر عن القلق قبل اتخاذ القرار  
ليس بعده ، وهناك خمسة حلول لأية مشكلة ، ويصبح القلق  
بداعياً في حالة واحدة فقط . هى أن نعرف الطريق الذى  
سنسلكه ، وما أن نختار الهدف حتى نسقط القلق ، ونسترجع  
كافة عوامل نجاحنا السابق لقرشدنا إلى الحاضر .

ولكن إذا ما استرجعنا عوامل الفشل الماضى في حياتنا ،  
فإنها تقودنا إلى الإحباط في حياتنا .

\* ليس هناك شيء يدعو إلى القلق في الحاضر فقط بل في  
الماضى والمستقبل معاً . وهنا قد يقودنا إلى الإحباط السريع ،  
لأننا قد نسترجع فشلاً حصل في الماضى وتخوفاً من المستقبل  
لنجعلها رشداً لنا في حاضرننا . وهنا لن نستطيع التفكير

بموضوعية حين نمتلكنا المشاعر السلبية . فالشفاء من هذا المرض إذا هو أن يفكر المرء فى يومه فقط ، فكل يوم من الأيام بشكل حياة كاملة مستقلة ، فلننس الأمس إذا ، ولندعه يغوص فى فراغ الزمن ، ولنطو صفحته .

أما الغد ، فإنه لم يأت بعد ولم نر خيره من شره ، وحين يأتى فهو يوم جديد آخر ، ولكل حادث حديث .

فلندع جهازنا الإبداعي إذا يفعل ما يراه حسناً ، ولنستجب للحاضر ، ولنحاول أن نفكر ونعمل الآن .

\* نحاول أحياناً أن نقوم بأعمال كثيرة دفعة واحدة ، وهذا شاق على المرء ، إذ يخلق توتراً ونوعاً من الانقباض والقلق والتشنج فى بعض الأحيان ؛ بدلاً من الراحة ، لأننا عند القيام بعدد من الأعمال مرة واحدة نجد كأننا نطلب المستحيل مع أن طاقة الإنسان محدودة . والشفاء من ذلك يجب أن لا نحارب الاسترخاء ، بل نتغمس فيه ، ونحاول أن نقوم بعمل واحد فى وقت واحد فقط ، لأن ذلك يمكن المرء من الاسترخاء والهدوء ، ويحرره من قيود الخطأ والعجلة طيلة اليوم . ويحدث جواً نفسياً مساعداً على النجاح فى أى عمل يحاول الإنسان أن يقوم به .

\* نظل فى صراع دائم مع مشاكلنا طوال اليوم ، نون أن نفكر حتى نأخذ قسط من الراحة ، ونحمل المشاكل على اكتافنا عبيثاً إلى المنزل ، إلى الفراش ومن المؤكد أن هذا



يحدث توتراً يؤدي إلى الإحباط ، ويتم الشفاء منه بأن تنام وأنت تحمل مشكلتك ، أى أن تنام عليها لامعها ، وأن تجعل ظواهر النجاح تراودك وأنت على وسادتك واسترجع في ذاكرتك جميع ظروف النجاح السابقة التي مرت بها .

\* عدم شعور المرء بالراحة لأنه يجهل معناها ، إننا نعرف هذه الكلمة فقط ، وهذا كل شيء ، ولكن التشنُّج الناجم عن القلق المستمر يحدث الإحباط دائماً ، وعلاج هذه المشكلة يتم بأن يجلس المرء إلى غرفة نوم عقله ويسترخى . بذلك يقطع التيار الكهربى المغذى للتوتر .

س٣٩ : التردد من أخطر الأسلحة التي تهدم الشخصية وتحول دهر اكتسابها القوة والفعالية .  
فما هو التردد ؟

ج : يعرف التردد بأنه حالة من الجبن أو الافتقار إلى الشجاعة أو الثقة بالنفس ، ومن المنطلق الانفعالى يحسب الخزي والجبن شبيهين .

ويعتبر المتخصص النفسى « س . س . تومكينز » الخزي والجبن كأنفعال إنسانى واحد ، يتم خدمته بواسطة نفس تقنية العصب الفسيولوجى ( أى نفس ميكانيكية وآية العصب الوظائفى ) .

وبما أن الجبن أو الخزي هما استجابتان ترتبطان بمفهوم الإنسان لنفسه ، وبدرجة صلاح جوهره ، وكمال كينونته ، فمن المنطقي أن الانفعال الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية ، لابد من أن يتزامن ديناميكياً مع انفعال الخوف .

أما عن رد الفعل السيكلولوجي ، فيصاحبه النبض المتزايد ، والعرق الغزير ، والقلب المتسارع الدقات ، والمعدة التي تنقلص كما لو كانت تسكنها فراشات متوحشة !

يؤكد علماء النفس أنه عندما تتأسس حياة الطفل على تربية قاسية ، أو يحاصر من ديكتاتورية أب ، أو تسلط أم ، فالنتيجة الحتمية هي شعور الطفل بالخوف من أن يخطئ التصرف ، لأنه يواجه بعقاب قاس ، أو بتهكم شديد وإهانة بالغة ، فينشأ الابن على التردد في التصرف وفي أن يعبر عن نفسه بصراحة .. خشية عدم إرضاء أحد الوالدين .. ومن بعدهم المعلم في المدرسة .. وبعدهم الرئيس في العمل .. ويمتد التردد ، أحياناً ليصيب التصرفات السليمة التي لا يجب أن تسبب أي خوف .

#### س ٤١ : وكيف نواجه التردد ؟

ج : ابدأ بأن تتخذ قراراً بالتركيز على هدف معين ، وحدد بالضبط ماذا تريد أن يحدث ، اسأل نفسك : ما أفضل ما يمكن أن يحدث ؟ وما أسوأ ما يمكن حدوثه ؟ وبالتركيز على

النتائج فى هذا التصرف ، تستطيع أن تقيم أهدافك على أن يكون الجزء الأكبر من عملية التقييم هذه ، هو التأكد من أنها ترضى الله ، مهما كان الهدف بسيطاً مثل التعرف بشخصية جديدة .

تخيل نفسك ، أنك قد التزمت بأسلوب التصرف السليم « خطوة بخطوة » ، كضرورة لكى تحقق هدفك ، وبالتخييل الحيوى ، تكتسب التوجيه والتحكم ، وتقادى المعوقات غير المتوقعة ، التى يمكن أن تمنعك تحقيق أهدافك .

إن تخيلك لنفسك أنك تؤدي التصرفات المناسبة ، يساعدك على ترسيخ السبيل اللائق فى المخ ، والذي سيكون له أثر إيجابى ، أى المساعدة على اتخاذ الخطوات الضرورية اللازمة لتحقيق الهدف .

إنه تدريب ذهنى فى طريق النجاح ، يسهل عليك أن تفهم هدفك بوضوح ..

أشرك أصدقائك فى اطلاعهم على الهدف الذى تمترزم بلوغه فمعرفتنا أن أصدقائنا يدركون ما نحاول أن نفعله ، وأنهم سوف يفرحون لأجلنا عندما ننجح فى الوصول إلى هدفنا ، سوف يكون حافزاً على بذل المزيد من السعى .. بل يمكن أن تصبح لنا خبرات تشجع آخرين على أن يحققوا أهدافهم فى حياتهم .

وعندما تحقق هدفك أبلغ أصدقائك ، فيفرحوا معك ولك .  
مما يحفزك على إنجاز الهدف التالي بلا تردد .

حدد أهدافاً صغيرة على طريق الهدف الكبير ، وقرر أنك  
ستمضى فى بلوغها واحدا تلو الآخر دون تراجع .

### س٤٣ : وماذا عن مراجعة النفس ؟

ج : راجع نفسك بين وقت وآخر لتقويم أهدافك ومدى  
سعيك لتحقيقها ، فالمراجعة المستمرة للتصرف المناسب  
تساعدنا على تمثيل الأفكار ، والمشاعر والتصرفات التى تشترك  
فى إدخال وترسيخ الاستجابة الصحيحة ، إن إقامة أهدافاً  
صغيرة والممارسة المناسبة والمتابعة لتحقيقها ، تساعدنا على  
أن نشعر بمزيد من الثقة .. وبالتالي نصبح أقل جبناً .. وأبعد  
عن التردد .

### س٤٤ : وماذا عن التأجيل ؟

ج : التأجيل ، عدوك ، والتأخير يحيل الفرص الذهبية إلى  
احتمالات باطلة . إن لم تتقدم للأمام ، فلا تتعجب أن يسبقك  
آخر إلى فكرة من أفكارك . وينجح . أما أنت فستوفى  
وتزيد وتندب حظك .

### س٤٥ : وهل هناك نصائح أخرى ؟

ج : نعم هناك عدة نصائح على الوجه التالى :

« عدد مكاسب البدء الفورى ، وفى مقابلها ضع « ثمن  
تجاهل البدء الفورى » .

\* ابن في تفكيرك إحساساً بالضرورة والإلحاح .. وتقدم .  
ركز نظرك على النتيجة المرجوة .. وبعد سنة من الآن ، سوف  
تتمنى لو أنك قد بدأت اليوم ، أى لم تؤجل ولم تتردد .

\* ضع لنفسك ، على مفكرتك ، جدولاً زمنياً لتخطيط  
مواعيد محددة لجلسات ، ومقابلات تساعدك على حل المشكلة .  
ضع علامات لما سوف يحدث .

\* حدد لنفسك فترة التجربة .. وسوف تنجح ، وتحتفل  
بنفسك في نهايتها .

\* ابن أساس ثقتك بصلاية ، لكن بتمهل ملائم . وعندما  
تنجح في خطواتك الأولى تقدم إلى الثانية .. واستمر في النمو .

\* استخدم عقلك ، وسوف يتبعه القلب والنفس . لا تنتظر  
حتى تشعر أنك تحب أن تفعل ، فلن تشمر بذلك إلى أن  
تنغمس في العمل بحماس ، لتحقيق الهدف . وتيقن أن  
المنجزين العظماء يركزون على الفرص الغنية بثقة ، ويتخذون  
قرارات .. وإذا استطعت أن تبلغ « البت النهائي » بإرادة  
محددة بشأن ما يجب فعله ، وما لا يجب فعله ، للوصول  
لوضع معين وإلى نتيجة معينة محددة بشأن قضية ما ، أو  
تصرف ما ، فأنت « صانع قرار » وموفق في إصداره ومن هنا  
تكون صاحب شخصية قوية .

من ٤٧ : وما هي مراحل اتخاذ القرار الكامل ؟

ج : هي النحو التالي :

\* المرحلة الأولى : وهي عملية دراسة وتفكير في مسألة ما علمياً وروحياً وأخلاقياً تسبق العزم على اتخاذ القرار .

\* المرحلة الثانية : بلورة الرأي وإعلان اتخاذ القرار .

\* المرحلة الثالثة : تنفيذ وتطبيق القرار ، أي ترجمته إلى

عمل .

من ٤٨ : وهل للقرارات درجات في الأهمية ؟

ج : نعم فهناك قرارات صغيرة حيث يتخذ الإنسان -

دون أن يشعر - مئات ، بل آلاف وملايين القرارات يومياً ،

فحياتك ملأنة بقرارات كثيرة : صغيرة وكبيرها . فما يتعلق

باختياراتك اليومية من حيث المأكل والملبس والطرق التي

تسلكها للوصول إلى مكان ما ، هي بعض من القرارات

الصغيرة التي تتخذها طوال النهار .

وهناك قرارات أكثر أهمية مثل :

\* استذكر اليوم أو أكون بجوار صديق مريض بالمستشفى

يحتاجني ؟

\* أنام مبكراً الليلة أم أسترجع كل المادة ضمناً للتفوق

في الامتحان غداً ؟

وهناك قرارات هامة مثل :

\* أطلب يد الفتاة التي أحلم بها زوجة ، أو أنتظر حتى أحصل على عمل ملائم بعد التخرج ؟ ، وهل فى الانتظار خطر على حلمي ؟ فقد تخطب فتاتى لرجل آخر ؟

\* أوافق على ... \* خساطباً لى أو أنتظر بعض الوقت ضماناً لأن يكون ذلك هو الاختيار النهائى ؟

وهناك قرارات مصيرية للإنسان .. وهى : هل اتبع الموجة المائدة فى اعتقاد ما ، حتى لو كان ذلك خطأ ، أم أفكر بإخلاص فى مدى صحة أو زيف هذا المعتقد وأختار بأمانة وعزم ما أنا متأكد من صحته ؟ وهل لدى الشجاعة الكافية لتحمل آثار قرارى ؟

س٤٩ : وهل يؤثر الناس فى قراراتنا ؟

ج : للزملاء والأصدقاء والأسرة والعائلة والظروف المحيطة تأثير فى صنع شخص ما لقراراته . لكن هناك بيتنا من يستطيع صنع قراره والبت فيه بحزم أكثر من الآخرين . على حين نجد بعضنا لا يستطيع صنع قراره فى شئون كثيرة قد تكون بسيطة .

ولا شك أن أهداف المجتمع والعرف السائد فيه « تؤثر فى صنع قرار غالبية أعضاء هذا المجتمع ، بحيث لا يتعارض

اتخاذ القرار الفردي مع فكر الغالبية ، لذلك يدفع من يصنع قراراً مختلفاً عن العرف السائد ثمناً لذلك .

س٥٠ : هل هناك تصنيف لشخصية الإنسان حسب طبيعة اتخاذه للقرار ؟

ج : لصانعي القرار نماذج ، قد تجد مواصفات أحدها أو مزيج من أكثر من نموذج واحد ، تنطبق عليك ، وهذه النماذج كما وضعها علماء النفس هي :

\* المؤجلون : وغالباً ما يخفون في صنع القرار واتخاذه ، إذ ينقصهم العزم على صنع القرار ، وغالباً ما تسمع « المؤجلين » يقولون :

« دعونا نفكر في الأمر .. نحتاج مزيداً من الوقت » ، ونتيجة لذلك يضيعون الوقت والإمكانات ، ويهملون العمل ، أما بعدم إنجازهم أو بإصرار في آخر المهلة إلى إنجازهم على نحو غير مرضي .

\* المتذبذبون : وهم المترددون ، مرة إلى الأمام وأخرى إلى الخلف مضيعين الإمكانات والفرص ، متعثرين بين أداء العمل وعدم أدائه ، أو إعادة العمل مرة أخرى .

\* الجالسون على السور : وهم لا يفضلون ( المخاطرة ) بصنع القرار واتخاذه ، فيظلون في هذا الوضع الذي لا يشبه



من يجلس على السور ، فهو لا يدخل إلى الحديقة ، كما أنه لا يمضي لحال سبيله .

س٥١ : وماذا عن المتهورين ؟

ج : المتهورون هم محبون للسرعة ، واهتمامهم محدود بالنسبة للحقائق والمشاعر والتكاليف .

س٥٢ : والأساتذة ؟

ج : يرغبون في جمع كل الحقائق قبل صنع واتخاذ القرار ، وقد ينجح هذا النموذج في صنع القرار الناضج ، لكن وقت إصداره قد يكون في موعده أو متأخراً عما يجب .

س٥٣ : ومدخنون السيجار ؟

ج : هم يفضلون التفكير في المشكلات بعمق كمدخن السيجار المتأمل في تصاعد الدخان من سيجاره ، وهو في وضع الاسترخاء ، هؤلاء يختارون ألا يفعلوا شيئاً ، لأنهم يظنون أن أكثر المشكلات تعقيداً تحل نفسها بنفسها !

س٥٤ : وماذا عن نمائل الثيران الخرفية ؟

ج : هم يتمتعون بشكل قوى جميل لكنهم عاجزون تماماً عن صنع القرار واتخاذ .

س ٥٥ : وماذا عن المشغلين ؟

ج : هم يصنعون القرار ويتخذونه من خلال إقناع الآخرين المحيطين بهم ، وتشغيلهم في صنع واتخاذ القرار عوضاً عنهم .

س ٥٦ : وماذا عن المستقلين ؟

ج : هم يتصيدون لصالحهم الشخصى من خلال صنع القرار واتخاذ بين الآخرين .

س ٥٧ : والخجولون ؟

ج : هم يعانون في صنع أبسط أنواع القرارات ، وبالتالي فهم في حاجة أولاً للخروج من خجلهم .

س ٥٨ : والمهمومون ؟

ج : يحملون الهم وكأن صنع القرار واتخاذ حملاً يصعب عليهم حمله . فإذا ما صنعوا قراراً واتخذوه تراههم مهمومين غير سعداء .

س ٥٩ : وماذا عن القادرين على صنع القرار ؟

ج : هم قادرون على عملية صنع القرار واتخاذ وذلك بدراسة الموقف أو القضية أو المشكلة ، ثم تحديد الهدف منها ، والتفكير في البدائل المتاحة أو المرجوة للخروج من هذه

القضية أو المشكلة ، واختيار ( اتخاذ قرار ) الحل الأمثل من بين هذه البدائل .

س٦٠ : وهل هناك علاقة بين قرارك بقيمك ومثلك وسعادتك ؟

ج : لكل قرار فى حياتك علاقة بالقيمة ، أى ما تفكر فيه من مثلك ، وما تشعر بأهميته ، أو العكس ، وأيضاً ما ترضى عنه ، فقراراتنا من صنع ضميرنا الذى يتفاعل مع عقلنا ومشاعرنا .

أما تنفيذ القرار فهو من صنع إرادتنا . وأى قرار نصنعه ونتخذه له أثره على سعادتنا أو شفافتنا ، ونجاحنا أو إخفاقنا .

س٦١ : وكيف نتجح فى صنع قرارك واتخاذها ؟

ج : حتى يتثنى لك هذا عليك بالتالى :

\* أن تدرس الموضوع الذى تحتاج إلى صنع القرار بشأنه واتخاذها بحيث يبذل عقلك كل الجهد اللازم فى دراسة أبعاد الموضوع من كل جوانبه ، مع مراعاة ما جاء فى هذا المقال الذى تضافرت جهود صانعه لمعاونتك فى صنع قراراتك واتخاذها .

\* أن توازن بين مشاعرك وعقلك فى تناولك للموضوع .

\* أن يكون ضميرك أمام الله مستريحاً للتفاعل مع العقل والمشاعر .

\* أن تعزم بإرادتك القوية على تنفيذ القرار ، بحيث لا تتراجع عن تنفيذه ، وتصمد بشجاعة ، لتخرج قراوك إلى حيز الوجود والحياة .

س٦٢ : الشخصية القوية عادة هي القادرة على إقامة توازن جيد بين العاطفة والعقل ولا يطفئ عليها تغليب جانب على حساب آخر فما هي حقيقة هذه المسألة ؟

ج : إن العقل في علم النفس هو ملكة تضبط الأفعال ضبطاً إرادياً بتدبير خاص لغرض مقصود ، فهو الغريزة في الحيوان قد تهذبت ، وتسامت ، وارتقت ، فتجلت عقلاً ، فالعقل إذن يصوغ بمعونة الملكات الذهنية ، ما شاء من القضايا ويحتفظ بها ، ويذكرها عند الحاجة ، فما أوسع الجمجمة على صغرها ، لأن العقل يجمع بها شوارد المسائل ، حتى يصح أن يقال : إن الإنسان عائش بعقله في جوروحاتى فسيح الأرجاء .

والعاطفة .. كلمة تشمل جميع الأحوال النفسية التي يقوى فيها شعور الإنسان بما يصحبها من لذة وألم ، سل ضميرك: « لماذا يتسرب إليك السرور إذ قابلت صديقاً حميماً ؟ » .

تسمع الجواب - « هي العاطفة » .

فالعاطفة وإن كانت واحدة في الجوعر ، لكنها تنوعت في المظهر ، فكما أن شعاع النور الواحد إذا ما وقع على قطعة من البلور في زاوية معينة تكسر عليها وتحلل إلى سبعة ألوان ، كذلك يحلل بعضهم العاطفة إلى هذه السبعة الألوان - الحب والبغض ، السرور والحزن ، اليأس والرجاء ، والحسد ، على أن هذه السبعة الألوان قد تجمعها كلمة واحدة - الرغبة ، فالحب هو الرغبة في أمر ما ، والبغض هو الرغبة عنه ، وإن شئتم فقولوا أنه دمة أو ابتسام .

واظننا ضحك الإنسان من اللذة كما ضحك أيضاً من الألم « وشر البلية ما يضحك » .

س٦٢ : أيهما أكثر فعالية في تشكيل حياة الإنسان ، العقل أم العاطفة ؟

ج : الناس في هذا على ثلاثة أنواع : منهم من يعيشون بعواطفهم .. هؤلاء هم الشعراء والمصورون ، وغواة الفنون الجميلة ، هؤلاء هم شهداء الوجد إذ يحرقون شمعة وجودهم من طرفيها كليهما ، ومنهم من يعيشون بعقولهم - هؤلاء هم رجال العلوم والسياسة ، يسيرون في الحياة وكأن قلوبهم قد صنع من الصلب ، ومنهم من يعيشون ببطونهم ، لا هم لكل

منهم إلا أن يملأ جيبه وجوفه ، ولو قضى كل العالم ساهراً  
يتوجع ، هؤلاء هم الذين يضحكون ، ويتتعمون ويسعدون ،  
وقلب روما يحترق .

ما أسعد الإنسان إذا توازنت عاطفته مع عقله .. ما أجمل  
العاطفة يلهمها العقل ، وما أجمل العقل تلهمه العاطفة .

فالعاطفة الملهذبة هي النار التي تفيض على العقل نوراً  
واللهاما ، هي السلاح اللامع الذي يرهف العقل إذا ما خمدت  
حدثه ، وجمد ذكاؤه ، هي الطائر الذي يغرد لنا تغريد الظفر  
والسرور ، فيفعم أيامنا بالسعادة ، ويخلع على ليالينا هناء  
ونعيماً . هي الأجنحة التي يسمو بها الإنسان إلى العالم  
العلوي ليعود إلى الأرض ومعه عذاري من الإلهام ، وعرائس  
من الأفكار ، لولا العاطفة التي كانت تربط دانتي ببياتريس لما  
استطاع أن يكتب قصيدته الخالدة « الكوميديا الإلهية » ، لولا  
حب الجمال الذي ملأ قلب موزار لما استطاع أن يوقع على  
قبتارته أنغامه الشجية .

ما أتعس العاطفة ، إذا ما تنازعت والعقل ، فهي اللهب  
الذي يحرق كل قضيلة في النفس ، وهي السكين الحاد الذي  
يقطع كل صلة بين الإنسان والسماء ، فيهوى من مرتبة  
البشر .

## من ٦٤ : وما هي مظاهر العاطفة ؟

ج : العاطفة في مظهرها الثالث : عاطفة حائرة ، وثائرة ، وفاجرة حيث أن أول مظهر تتخذه العاطفة في قلب الشباب هو الحيرة . عندما يبلغ الفتى ذروة معينة في الحياة ، يشعر في نفسه أن إحساساً جديداً يجيش في صدره ، إذ يحس بفراغ عظيم لا يقوى على التعبير عنه إلا بالكآبة العميقة الصامتة ، هذه هي العاطفة الحائرة وما استقرت بعد ، ينسج العنكبوت خيوطه ويلقيها في الفضاء حائرة مضطربة ، لتلتقي بهدف ثابت ، تستند عليه ، وتثبت النبتة الضعيفة من الأرض ، فتربسها الحياة عوداً ضعيفاً ، مرتجفاً ، حتى تستند إلى شجرة مجاورة ، أو تلنف حول قطعة من الخشب . كذلك تنشأ هذه العاطفة في الشباب ، منتظرة يوماً تلتقى فيه بعاطفة تمازجها ، وتمتزج بها لتلد الحياة .

إن هذه العاطفة الحائرة ، إذا استسلم الإنسان لقيادتها ، ولم يحسن ترويضها ، أصبحت ثائرة ، هنا ينشأ النزاع بين العاطفة ، وبين العقل ، ويحدث الصراع في معركة حامية . هنا معركة الأخلاق الفاصلة الهائلة ، أما أن تنتهي بالظفر أو تهوى بالنفس .

بعد بلوغ هذه المرحلة الثانية ، تدخل العاطفة في مرحلتها الأخيرة فتتبلور وتتسجر حتى تصبح عاطفة فاجرة ، أرايت

الجواد الجموح ، وقد استهوته الريح ، فانطلق في الغضاء لا  
يبالي بصخر يتعثر فيه ، ولا بحفرة ترديه ؟ كذلك تسمى  
العاطفة الثائرة ، وقد قطعت كل قيود ، فجذحت عن جادة  
الحق ، وجمعت إلى الإثم والفجور .. هنا يمسي النور زمام  
الإنسان ظلاماً ، ويصبح الظلام له نوراً - هنا يصير المرء  
للإنسان حلوا والحوماً ، هنا يكون الإنسان للعاطفة الفاجرة  
عبداً .

س ٦٥ : وما هي مظاهر العقل الذي يسود  
العاطفة ؟

ج : العقل السليم يهذب العاطفة ، ويغلبها ، ويكسيها ..  
فإذا ما هيمن العقل السليم يهذب العاطفة وهي حائرة ،  
استطاع العقل بنور المعرفة أن يهذبها ، فالولد الصغير يرى  
من بعيد كلباً رابضاً ، فتثور فيه عاطفة الخوف منه ، وسرعان  
ما يمعن النظر في الكلب حتى يدرك أنه تمثال لكلب من  
خشب ، عندئذ يقترب منه ماشياً ياشاً ، لأن نور عقله كان علماً  
مهذباً لعاطفته .

على العكس من ذلك قد يجد ذات الولد قنبلة ، ويحسبها  
كرة فيمضى إليها مسرعاً متهللاً ، قاصداً أن يلعب ويتلاعب  
بها مدفوعاً إليها بعاطفة الشوق والرغبة ، وسرعان ما ينادى  
الحمى « حذار حذار - هذه نار في شكل كرة أو كرة من



نار . عندئذ يهرب منها الولد لأنه علم . فلا بد من تعليم  
لشباب العلم الصحيح ، لأننا بالجهل لا نستطيع أن نخدم  
الفضيلة ، فالجهل رذيلة ، وبالرذيلة لا نخدم الفضيلة .

#### س٦٦ : بالعقل نسيطر على العاطفة ؟

ج : تقول العاطفة الآن الآن .. أحييني اليوم وأمتني غداً .  
يقول لها العقل : « غداً غداً يوم الحصاد فإذا أسرفت الآن ،  
قال لك الزمان في الصيف ضيعت الحصاد » .. تقول  
العاطفة : « هذه ضرورة وأحكامها » فيقول العقل : « إنها  
يجب أن تضبط ، وتحكم ، وتسمع ، وتستعبد » . تقول  
العاطفة : « لقد غلب الإنسان وانتهى الأمر » وتقول العاطفة :  
« لا فائدة من الكفاح ، فلقد جرب غيرك وفشل » .. ويقول  
العقل : كلا ، افكر أفكاراً حسنة ، فعلى قدر ما تفكر  
أفكاراً صالحة ، فالإرادة الصالحة تأتيك مختارة ، على قدر ما  
تريد ترجو ، وعلى قدر ما تصل إلى الله تجد الله ، ومضى  
وجدته كان لك قوة ، وحياة فتفكر بفكره ، وتحكم بإرادته ،  
وتحب بعاطفته فتنتصر » .

#### س٦٧ : وكيف بالعقل نكسب العاطفة ؟

ج : إذا ما خذت العاطفة بقوة العقل ، اكتسبها لجانبه  
وأصبحت ريحاً حلالاً له ، إذ ليست العاطفة شراً في ذاتها ،  
إنما الشر في توجيهها إلى غير ما وضعت له .

فالعاطفة إذا ما هذبتها العقل ، وغلبيتها ، اكتسبها لنور  
البشرية وخيرها ، والعقل لا يستطيع أن يصل بالإنسان إلى  
نهاية الظفر .

نعم هناك من الناس من كانوا جبابرة في العقول مثل  
نابليون ولورد بايرون وماركس وغيرهم ، إنما كان يعوزهم  
شيء واحد : اليقين بالله ويلجأ إلى الله إذ يكون الله له  
و بجانبه . إذن لكم أن تقولوا نظفر بالعاطفة أولاً - والعقل  
مهيمناً عليها . وفوق العقل ، الله المهيمن على الجميع ، فهو  
الكلمة النهائية للناس ، وهو قوة الحياة ونبع الحياة وتاج  
الحياة وحياة الحياة .

س٦٨ : ترتبط الشخصية ارتباطاً وثيقاً بثقافة  
صاحبها .. فما هي أهمية الثقافة للشخصية  
القوية ؟

ج : تعتبر الثقافة العامة شيء أساسي بالنسبة لك ،  
كإنسان متحضر ، وليست شيئاً كمالياً . وهذا ما يجعلك  
متميزاً عن غيرك من الأصدقاء أو الزملاء ، فحواء تعجب  
بالرجل المثقف خاصة حينما تجمعك بها بعض الجلسات  
العامة أو الرحلات ، لأن أول ما يلفت نظرها إليك هو درجة  
ثقافتك وإياقتك وذكائك في أثناء حديثك .

والذكاء قوة فطرية كامنة فى داخلك ، عليك الانتفاع بها وإظهارها ، سواء عن طريق الثقافة العامة أو التحصيل المدرسى أو كسب الخبرة والمهارة فى الحرفة التى تعمل بها .

س٦٩ : هل المدرسة أو الجامعة تكفى ؟

ج : التعليم المدرسى أو الجامعى المنظم وحده لا يكفى لتكوين شخصيتك العامة ، إلا إذا كملت بالتثقيف ، والعلوم المدرسية ليست غاية فى ذاتها بحيث إذا انتهت من تحصيلها أصبحت مثقفاً ، وإنما هى مجرد وسائل لتنظيم الفكر ، ومفتاح لباب الحياة بعد التخرج .

وظروف حياتنا الاجتماعية فى العصر الحاضر ، تحتم علينا أن نلم بطاقتيه من العلوم والفنون والمعلومات العامة الخارجية عن محيط دراستنا ودائرة تخصصنا ، لنستطيع أن نفهم الأحداث العالمية المتجددة والمتلاحقة ونسأيرها وإلا عشنا متوقعين داخل إطار مناهجنا الدراسية !

س٧٠ : هل هناك فرق بين العلم والثقافة ؟

ج : العلم هو الدراسة المدرسية أو الجامعية المنتظمة التى تنتهى بالتعمق الأكاديمى فى ناحية من نواحي التخصص .

أما الثقافة فهى تمثل الإطلاع الواسع الشامل ، حتى ولو كان سطحياً . فقد يكون العلم أساس الشخصية ، أما الثقافة

فهى التى تكمل البناء وتجعلك إنساناً صالحاً ومستقيماً ، له رأى وأثر فى المجتمع الذى تعيش فيه ، وبخاصة إذا كان المجتمع الذى تعيش فيه صغيراً .

### س ٧١ : ما هى مفاتيح الثقافة ؟

ج : خلاصة القول أنك سواء كنت طبيباً أو مهندساً أو معلماً أو عاملاً .. إلخ ، فلابد لك إلى جانب تعمقك فى دراستك الخاصة ، أن تلم بالمعلومات العامة والثقافة العامة فى ميادينها العشرة وهى :

العلم ، الاختراع ، الآلات والأدوات ، وسائل الإنتاج ، السياسة والاقتصاد ، التاريخ والجغرافيا ، الآداب ، الفنون والشخصيات البارزة ، وسائل الترفيه ( الراديو ، التلفزيون ) ، إلى جانب الانتفاع بوقت الفراغ ، وثقافتك الدينية الخاصة بك .

وطريق هذه الثقافة العامة هو الكتب غير المدرسية والمكتبات والمعارض والمتاحف ، والندوات ، والمسرح ، وهى كلها وسائل ميسرة ، وتستمتع بثمارها ، وبخاصة فى وقت فراغك ، على أن تكون بأقل نفقة وجهد ، حيث تجمع بين المتعة والفائدة معاً ، وبهذا تستطيع أن تكون مثقفاً جديراً بالاحترام والإعجاب .

س٧٢ : هل للقناعة والرضا دور فى اكتساب الشخصية القوية ؟

ج : فكر الفلاسفة والعلماء طويلا فى عوامل الشقاء التى تجر العالم باستمرار إلى حالة الضيق واليأس ، قرأوا أنها « تكاد تتركز فى الطمع والجشع اللذين لا يتناسبان مع الإمكانيات أو الاستطاعة الإنسانية » .

فإذا ما حدد الإنسان رغباته ، بحيث تنسجم مع إمكانياته ، وإذا اقتصر الإنسان فيما يأمل ويريد ، على الحد الذى يستطيع أن يحققه .. عاش راضى النفس مطمئنا أو بتعبير آخر : عاش سعيدا وفى هذا هدوء وسكينة واستقرار وقوة الشخصية .

س٧٣ : هل يضع الرضا ؟

ج : إننا - لسبب ما - نفكر فى الأمس ، ونحمل هم الغد ، فلا نستمتع باليوم ، لا نرضى عن اللحظة الراهنة ، وما فيها ، وما يحيط بنا ، وبالناس حولنا ، وبأنفسنا ، ننشغل بالحياة الأفضل فى المستقبل .. حتى أننا لا ندرك ذلك عندما تكون فعلا بين أيدينا ، فنفقد حاضرتنا ، ونحزن على ماضينا الضائع .

فلكى ترضى عن نفسك وعن حياتك ، ليس بالضرورة أن  
تعمل على أن تتصدر « الواجهة » ( الصفوف الأمامية ) ، أو  
أن تكسب الملايين ، أو أن ترتفع قمة القمم .. يكفى أن ترتفع  
فوق نفسك وضعفاتها .. وأن تدرك وتستمتع بكل ما يدور  
السور من حواك ، ولا تحمل هموم الغد ، بل يكفى اليوم خير  
وشره .

#### س ٧٤ : ومتى نرضى عن عدم الرضا ؟

ج : توصل بعض المفكرين إلى أن التغيير والتقدم فى  
الحياة ، إنما يحدثان بسبب الشعور بعدم الرضا ، فإن تاريخ  
الإنسان والأمم ، إنما يوضح أنها تحررت تقدما عندما تدفعها  
قوة من عدم الرضا بالأمور السائدة ، والتطلع إلى حياة  
أفضل .

إن الشعور بعدم الرضا يحركها لى تتكلم ، وتفكر ،  
وتتوحد ، وتعمل ، لى تغير من ظروفها إلى الأفضل .. حتى  
وإن كان الثمن تضحيات عظيمة . وكم من دول حققت نجاحها  
فى التحرر .. وكانت قوتها منبعثة من الشعور بعدم الرضا عن  
الوضع السائد .

وفى عالم الطب والدواء ، يظل الكثير من الأمراض تحدث  
بند « غير قابل للشفاء » ، إلى أن تقوم مجموعات من الأطباء

الذين يشعرون بمعاناة البشرية منها ، ويحسون بعدم الرضا ،  
فيذكرون على بحوثهم وتجاربهم وحتى يتوصلوا إلى الدواء  
الناجع الشافي ، ومن ثم يدرج ذات المريض تحت بند « قابل  
للشفاء » .

س ٧٥ : وما هي أهم السبل اللازمة للمرضى عن  
النفس ؟

ج : سبلك الأساسية للوصول إلى الشعور بالرضى عن  
نفسك أربعة :

أولاً : الولاء أو الحب العظيم لشيء أعظم من ذاتك ، أي أن  
يكون عندك هدف سام في الحياة ، يمكن أن تضحي بنفسك  
من أجله .

ثانياً : عمل نبيل ، أم مرضى ، تضاع فيه أفضل جهودك .  
فإن تحقيق وإشباع الذات من خلال عمل مستحق ، هو شيء  
حيوي لكل من الصحة العقلية والنفسية .

ثالثاً : اهتمام ، وحب ، للآخرين ، وللأمور : فكل منا  
يحتاج إلى أن يكون محبوباً ، وإلى أن يحب ، وتكمن السعادة  
في قبولنا .. لأنفسنا .. وقبولنا للآخرين أيضاً .

رابعاً : الحفاظ دائماً على تكامل الذات ، ومقتاة الخلق :  
والنفس الكاملة تحقق الانسجام مع نفسها . وبالتالي مع  
الآخرين .

س٧٦ : وهل هناك علاقة بين الرّضا والصحة  
الجسدية ؟

ج : الرضا من أهم الضروريات الحيوية لصحتك العامة ،  
أى صحتك الجسدية والعقلية ، والنفسية ، فالرضا يبعث على  
الابتهاج ، والتفاؤل والانشراح وإيجابية امتداد الخير فى  
الحياة ، فتعزق شرقة الشعور بالاكتناب ، وتغير كيميائية  
الجسم ، فتصنع العجائب من أجل سلامة القلب ، وصحة  
الأعصاب ، وسلامة الجهاز الهضمى .. كما يقوى الجهاز  
المناعى .. فيشعر الشخص الراضى بمزيد من الحيوية  
والنشاط وتتمام الصحة .

فلنجرب معاً تلك التذكرة المجانية ، من الرضا والقناعة ،  
كى نحصل على الصحة والسعادة .

س٧٧ : يقولون : إن الشخصية القوية لا بد وأن  
يعرف صاحبها جيداً فن الحياة . فما صحة هذا  
القول ؟

ج : يقول الكاتب الفرنسى جان - لوى سوفنشرايبر  
مؤلف كتاب « فن الحياة » ، لقد فقدنا فى هذا الزمن فن  
الحياة ، أصبحنا دائمى التوتر والقلق ، نفعل كل المهام على  
عجل وبدون تفرغ ، وهناك مثل فرنسى شهير يبدو جلياً الآن



أكثر من أى وقت مضى « الإنسان يستطيع تحمل أى شىء  
على ألا يستغرق أكثر من ثانية واحدة » !

وهذا الهلع الذى نعيش به ، يؤدى بنا إلى أمراض العصر  
من سرطان وقرح فى المعدة وأزمات القلب إلخ ..

والطريف كما يقول المؤلف : إن الإنسان يصنع بيديه جزءاً  
من هذا التوتر ليقضى على الملل فى الحياة فمبثلاً إذا كنت  
متأخراً على موعد هام تضاعف إحساسك بالقلق على الرغم  
من علمك بأن هذا لن يغير شيئاً من الواقع . كما أن الإنسان  
يحب أن يشعر أن هناك منفعات فى حياته ، لأنه يخاف من  
القدر وسوء الحظ الذى قد يصيبه بكوارث فاسحة إذا سارت  
كل الأمور على ما يرام ، إنه التشاؤم والخوف من الحسد ،  
أنها طبيعة البشر فى كل مكان .

٧٨ : وهل هناك أنواع للشخصية فى هذا

المحدد ؟

ج : يقسم علم النفس الشخصية إلى خمسة أنماط :

\* المستعجل : هذا الشخص يحب أن يؤدى عمله دائماً فى

آخر لحظة فمهما كان هناك وقت لديه ، يشعر دائماً أنه لن

يكفى ، ولا ينتج إلا تحت ضغط عصبى وتوتر .

\* المثالى : هذا الشخص لا يقتنع أبداً أنه أدى العمل فى أفضل صورة ويظل يحاول تحسين ما أداءه دون إدراك للوقت الذى من المفروض أن يتم خلاله عملاً آخر وهذا الشخص يصعب عليه اتخاذ قرار لأنه يخشى دائماً من نقص معلوماته !

\* إرضاء الغير : هذا الشخص لا يستطيع أن يقول لا للآخرين مهما كانت مطالبهم ، يكتل نفسه بمهام لا يحتملها ، ولا يستطيع إنجازها ، فقط لأنه لا يقدر على رفضها .

كما أنه لا يحب إبلاغ الآخرين أخباراً تزعجهم ، ويظل يخفيها حتى إذا تسبب ذلك فى مشاكل فيما بعد ، إنه يخشى الإفصاح من آرائه وأهدافه .

\* غاوى تعب : بعض الأشخاص يجدون متعة فى إنهاك أنفسهم والإحساس بالتعب ، فمن وجهة نظرهم أن الصعوبة الشديدة فى إنجاز العمل تعطى له قيمة ، أنهم يركزون على الجهد ومضاعفته بدلا من التفكير فى وسيلة أبسط لأداء العمل .

\* القوى دائماً : إنه لا يحتاج لأى شخص آخر أو هكذا يعتقد ، إنه لا يطلب العون أبداً ، ولا يعترف أبداً بالوقوع فى الخطأ .

س ٧٩ : هل هناك مفاتيح لحسن التصرف  
واكتساب فن الحياة ؟

ج : لا بد أنك قد وجدت نفسك في هذه الأنماط أو خليط  
منها وهذه السمات لا تظهر بوضوح إلا عندما يكون الشخص  
تحت ضغط ما ، والعلم يؤكد أن الإنسان يستطيع أن يتحكم  
في هذه السمات إذا تصرف بإيجابية ، وترك مقعد المتفرج  
الذي يتلقى بسلبية ، ما يدور حوله .

س ٨٠ : وما هي مفاتيح حسن التصرف  
واكتساب فن الحياة ؟

ج : مفاتيح حسن التصرف نقدمها لك حتى تؤدي أعمالك  
وتستمتع بحياتك في نفس الوقت :

\* ترتيب الأولوية : يقول أحد أساتذة علم الإدارة  
الأمريكيين : إن المرأة عادة تقع في خطأ الاهتمام بالتفاصيل  
الصغيرة للأشياء ، وهذا يؤدي إلى إفتقاد الرؤية الشاملة  
للعمل ، والرجل عادة أكثر قدرة على اختيار فروع العمل التي  
تبرز إمكانياته ، وتظهر نجاحه أمام مديره ، تعلم إذن التركيز  
على الأجزاء الأكثر أهمية في العمل المكلفة به وأترك التفاصيل  
التي تستغرق وقتاً وجهداً وتضيع في الزحام .

\* وفر جهدك : من المستحيل أن نجيد أداء كل تفاصيل  
العمل فالنتيجة سوف تكون دائماً عدم القدرة على اتمامه ،

ولذلك وفر جهدك للأجزاء الشايدة الأهمية ، فهي التي تحتاج  
أكثر إلى الامتياز في الأداء .

• تخلص من المعرة انت : هناك بعض المعوقات تحدث  
خلال اليوم ، وتعرقل سريفة الأداء الكلمات التليفونية مثلاً ،  
حاول أن تعتذر عن الكلام برفقة ديكراً أنك ستطلب الشخص  
مرة أخرى عند انتهاءك من العمل (ما إذا كنت تضعف أمام  
متعة الحديث في التليفون ، فعليك المقاومة بتأقى المكالة دون  
جلوس ، فهذا سوف يشعرك أكثر بالوقت ، ويشعر المتحدث  
إليك أنك على عجل ، كما أن الحديث مع زملاء العمل يضرب  
جزءاً كبيراً من الوقت ، ولابد من وضع حد لذلك .

#### س ٨١ : هل هناك مفاتيح أخرى ؟

ج : تعلم أن تقول لا ، لابد أنه حدث لك أن طلب منك  
المدير أن تؤدي خمسة أعمال في وقت واحد ، الحل هو سؤاله  
أيها الأكثر أهمية بالنسبة له لتبدأ به وتؤدي الأعمال الباقية  
بعد ذلك وأعلم أن الاعتراف بعدم القدرة على أداء كل هذه  
الأعمال في وقت واحد ، لا يعتبر فشلاً من جانبك ، وإنما واقع  
لا يعيبك على الإطلاق ، فالشخص الذي يتمتع بشخصية  
قوية ، هو القادر على الرقض عند اللزوم .

أعد جدول يومي ، في بداية كل يوم ضع جدولاً حسب  
ترتيب الأهمية للأعمال المطلوبة منك ، يضحك الخبراء بعمل

حساب ضياع ٤٠٪ من الوقت في المهام التي تقطع سير العمل ولا تستطيع تفاديها ، لابد أن النتيجة ستكون مزيداً من الإنجاز وتحسن الحالة النفسية .

### س٨٧ : وماذا عن وقت الترفيه ؟

ج : خصص وقتاً لنفسك : من الصعب أن يجد الشخص في هذا العصر وقتاً لنفسه فعلاقتنا بالآخرين لها الكثير من الانقطاعات والالتزامات التي تجعلنا غير قادرين على الانفراد بنفسنا والبريف أن الوقت لا يكفي لإقامة علاقات طيبة وودية مع كل الأقارب والمعارف والأصدقاء والأسرة إلخ .. وتجد نفسك دائم الاعتذار عن التقصير في حق هذا الصديق أو ذاك ، وأنت لم تتمكن من زيارة مريض أو أداء واجب عزاء ، وكل هذه المجاملات الاجتماعية التي لها أهمية خاصة في حياة الجميع ، وإذا كانت هذه هي سمة العصر الحديث ، فلابد أن تعي نقطة في غاية الأهمية ، لابد من وقت يخصص لك وحدك ، مهما كانت الظروف ، فتنظيم الوقت هو الحل . إذا كان الجدول يلعب دوراً في العمل ، يفضل أن تضع جدولاً لباقي اليوم بعد العمل ، هكذا تنجز بعض الالتزامات الأخرى .. وتجد أخيراً نصف يوم تقضيه في المنزل مع نفسك نعم نحن نحتاج إلى الآخرين عملياً ونفسياً ، ولكن لا يجب أن ننسى أن

تخصيص وقت لأنفسنا لنمارس هواياتنا ، أو حتى نرتاح أو  
تقامل يجلب لنا السعادة .. ونحن نستحق .

س٨٣ : الشخصية القوية عادة ما تكون طموحة  
تنزع نحو التفوق والامتياز وما لم يعرف المرء كيف  
ينافس فقد يدمر ذاته . فما هي المنافسة ؟

ج : إن المنافسة المتزمة لازمة من أجل البقاء ، ثم من أجل  
التطور ، وإن كل تطور يحدث في الحضارة الإنسانية يحمّد  
على الخيال والتحليل ، ثم المنافسة لبلوغ الهدف .

فنحن نقضى معظم الوقت مع زملاء الدراسة أو العمل ،  
والطاقة التي يبذلها كل في مجاله خارج البيت والأسرة ، أكبر  
حجماً وأكثر تنوعاً ، وهناك محوران يدور حولهما النشاط بين  
زملاء الدراسة أو العمل :

المحور الأول :

هو التعاون .. ويعنى إضافة جهد الفرد إلى جهد أفراد  
آخرين ، للنهوض بعمل ما ، أو للتغلب على صعوبة من  
المصاعب .

المحور الآخر :

هو التنافس .. ومعناه اصطدام الجهد الفردي مع جهود  
أشخاص آخرين بقصد الاستئثار ببلوغ هدف معين .

وفى التنافس يكون نجاح أحد المتنافسين فى بلوغ الهدف ،  
معناه إخفاق باقى المتنافسين .

وقد نجد فى بعض المواقف اعتمال التعاون والتنافس ، فى  
الوقت والموقف الواحد .، مثلما يحدث فى منافسات الأنشطة  
المدرسية والجامعية فى المجالات الأدبية والفنية والرياضية .

وقد نجد تناوباً بين التعاون والتنافس ، كما يحدث بين  
أوائل الصف الواحد .

فتقول طالبة جامعية : « التنافس فى حياتنا شعلة تضىء  
لنا طريق المستقبل ، إذا انطفأت تصير الحياة مملة بلا روح ،  
ليس بها حافز لتحسن فى وضع ، أو تقدم فى مركز ..

المنافسة مثل فلفل الطعام تعطى الحياة مذاقاً خاصاً  
مرغوباً ، لكن إذا زاد عن حده صار لاذعاً ضاراً . كذلك  
التنافس إذا زاد عن حده ، انقلب إلى عداوة قد تضر بالغير  
وبالنفس . »

أما الدكتور عبد الناصر سعد ، الأستاذ بكلية الاقتصاد  
والعلوم السياسية بجامعة القاهرة فيقول : « إن المنافسة هى  
المرادف الحقيقى لكلمة الحياة ، حيث تعتبر المناخ الصحى  
الذى تسعى إليه أى مجموعة من الأفراد ، خصوصاً الشباب ،

الذى تمثل المنافسة بالنسبة له ، القوة الدافعة للإنتاج والتفوق . »

وتضيف الباحثة الإنجليزية « ويدر لا يكن » : « من المهم أيضاً وجود التنافس بين الزوجين من وقت آخر مع استمرار الصداقة طوال الوقت ، لأن هذا يساعد على تحقيق التفاهم المطلوب بينهما . »

من ٨٤ : وما هي المنافسة المفيدة ؟

ج : بزيادة حصيلتنا من المعرفة السيكولوجية ، يمكن أن تصل إلى التنافس الناضج ، الرزين ، الذى يقوم على دعائم من الخلق واحترام الغير ، فنكسب حب واحترام الآخرين حتى وإن لم نلق بلقب « البطل » .

وفي المنافسة بين الشركات لابد أن توجد عوامل التقدير للجهود ، وللقيم الإنسانية ، فتكون القنرة الدافعة للعاملين لبذل أقصى الجهد من أجل صالح العمل .

والمنافسة المنتظمة ، خصوصاً عبر تنمية الروح الرياضية ، تفسح المجال للتغلب التدريجى على الضجل ، وذلك من خلال إنجازات قطعية يشهد بها الآخرون ، فالنتائج الإيجابية الملموسة ترد الاعتبار للذات والإيمان التدريجى بالإمكانات وتزيد من العلاقات بالمجتمع .



وهذه فرص التعبير عن النفس من خلال المنافسات في ممارسة الهوايات مثل الرسم والأشغال اليدوية ، والرياضة ، والتمثيل ... إلخ . فهي تقتزنا من الانطوائية وتسمح لنا بتوثيق علاقاتنا مع المحيط الخارجي ، وتسهل لنا الاندماج في الجماعة .

### س ٨٥ : ماذا عن المنافسة الضارة ؟

ج : إن روح المنافسة يجب أن توجد - إلى حد ما - لخير البشر الإنسانية ، لكنها عندما تصبح من القوة بحيث تطغى على جميع القيم ، وتدفع الفرد إلى القيام بأعمال غزوية للوصول إلى غرضه ، فإنها تصبح قوة مدمرة هدامة ، وتفقد بذلك غرضها الأصلي ، وتفضي إلى القلق ، والخوف ، والتوتر ، والحقد ، والاكتئاب ، والميل إلى العدوانية .. حتى بين هؤلاء الذين نجحوا .

والتنافس الشديد من أهم العوامل التي تؤدي إلى الأمراض الانفعالية ، خصوصا لمن يتخذ لنفسه أساليب التنافس غير الشريف - أو طريق الوصول إلى القمة ولو على أشلاء إخوانه ، فهذه صورة مجسمة لعدم النضج وروح الطفولة التي مازالت مسيطرة .

وإن لم يعرف الشخص إمكاناته ، وقدراته ، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها فتترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات الشعور بالإحباط .

س ٨٦ : وكيف تحول منافستك إلى إيجابية ؟

ج : ابدأ بأن تنصب لنفسك ميزاناً دقيقاً ، عادلاً ..  
صادقاً لكي تقسيم استعداداتك ، وقدراتك ، ومواهبك ،  
وميزانك .. في نفس مجال موضوع المنافسة ، وفي مقابلها ،  
ضع ، وبكل صدق ، الضعفات المقومات .. على ألا تبخس  
نفسك حقها فتثقل من شأنك ، ولا أن تزيد من قدرتك عن  
الواقع .

بعدها قرر ما إذا كنت تدخل المنافسة في الحال ، أم  
تتردد ، فتمنح نفسك بعض الوقت لتزيد من إمكانياتك .

\* أطرد الخوف ، فالثقة تتولد عن المعرفة الصادقة  
بإمكانات الذاتية ، وبصاحبها تقدم طبيعي ، وامتزان  
بالنفس .

\* تأكد من أن منافستك تدخل في إطار الحق والخير  
والجمال ، فهي القيم التي تمنح الضمير راحته ، والقلب والنفس  
مكافئتهما .. وتضيف نفعاً للإنسانية .. حتى وإن لم يفرز بمركز  
الصدارة .. فقد فزت بالراحة النفسية ورضا ربك .

\* تأكد أن دافعك للمنافسة صادر من ذاتك وليس بدفع من  
الكبار ، فربما كان الهدف أن تحقق أنت ما سبق وعجزوا هم  
عن تحقيقه .. بينما لا تتفق رغبتهم مع ميولهم وقدراتك .

\* اشحن كل همتك وقواك .. وحبك للمغامرة الشريفة ..  
وركز في مجال المنافسة كل أسلحتك الإيجابية من تفكير ،  
وتدبير واستعداد ، لمعانة السهر والدروس والتدريب المنتظم  
حسب المجال .

\* يمكن أن يكون مدربك أو أستاذك مساعداً فعالاً في  
إرشادك وتقويم تقدمك ومشارك نحو تحقيق الهدف .

\* تأكد من أنك اكتسبت روح التضامن ، والتعاون ،  
والتضحية ، وإنكار الذات .

\* المنافس القوي هو الإنسان الناضج الرقيق الذي يرتفع  
فوق المستوى العدائي ، أما الوصول إلى القمة عن طريق  
القسوة وعدم احترام القيم الإنسانية ، فقد يعتبره الناس -  
خطأ - قوة ، وقد يعتبرونه - خطأ - فضجاً .

\* الاقتناع بأن ليس المطلوب من كل واحد التفوق على  
أبيه ، أو مجاراته في الميدان ، بل الذهاب في هذا الميدان إلى  
أبعد ما تسمح به مؤهلاته الذاتية مقارنة بإنجازاته بما سبقها  
من إنجازات ، ومداولة التقدم على نفسه قدر المستطاع .

\* المنافس في الرياضات واكتساب الأخلاقيات بما يقرئنا  
من الله . هو الأجدب والافتقر .. ينبغي أن لا نرأس فوق ما  
ينبغي أن نرتأى به ، نرتأى إلى القفل .

« التنافس في خدمة المجتمع ، والبيئة ، والتنمية ،  
وبخاصة إذا كانت الخدمة تطوعية ، تكسب الكثير في صقل  
الشخصية ، وتعود على الإنسانية بخير كلنا في حاجة إليه .

س٨٧ : أحياناً يسقط البطل بعدما يفوز أقوى  
المنافسة ويصبح البطل . فكيف نحذر هذا ؟

ج : لقد نجحت فيما أخفق فيه غيرك ، فاقبل على  
منافسك المهزوم بروح رياضية صادرة من القلب . واحذر من  
لقب « البطل » أو « النجم » فالغرور ، والاثنية تبعثك عن  
التكيف مع المجتمع ، فيشملك الشعور بالاعتزاز والانعزال  
وبعد الناس عنك .

وإن كان التنافس للفوز صعباً ، فالاحتفاظ بالقيمة والأولوية  
أصعب .. فاستمر في الدرس والتدريب لمزيد من التقوية ..  
إنما لا تستسلم للقلق والتوتر فهي مشاعر مدمرة .

وكن قوياً في فوزك بأن تكون رقيقاً ، هادئاً ، لا تجنح إلى  
التعالى على المهزوم .

ولابد من اتصافك بال مرونة والقدرة على التكيف لتفكيرات  
الظروف ، فتقبل الفوز ، مثلاً تقبل الكبوة لتبدأ من جديد .

س ٨٨ : وماذا إذا كنت الطرف الذى لم يفز  
بالصدارة فى المناقشة ؟

ج : إنها ليست نهاية العالم ، استعن بروحك الرياضية  
واقبل على الفائز ، وكأنك أنت الذى فزت ، ومنه من القلب ،  
ولا بد من مواجهة الإخفاق بكثير من الشجاعة والذكاء ،  
فالشجاعة إرادة حرة لمواجهة الحاضر ، والثقة من أن المستقبل  
سوف يكون أفضل .

والإخفاق مجرد تحذير يدعونا إلى معاودة النظر فى  
خططنا ومشروعاتنا ، ويذكرنا بضرورة مراجعة أهدافنا  
وغاياتنا . اعتبر هذه جولة ، وأن أمامك جولات فى نفس  
المجال ، أو فى غيره .

وهون على نفسك الأمر بروح المرح ، واحتفظ بالجو الهادئ  
فى أسرتك ، وعملك .

وأملك زمام نفسك ، ولا تبدأ فى الرثاء لنفسك ، وضع  
خطتك بحيث تحول كل هزيمة إلى نوع من النصر واذكر أن  
أهم الانتصارات هو أنا تحتفظ بشجاعتك ، وتفاؤلك ، بروحك  
المتوثبة .

س٨٩ : من أهم مقومات الشخصية القوية هو أن صاحبها يعرف كيف ينصت جيداً للآخرين .. فما هو السر في ذلك ؟

ج : يؤكد لك الخبراء أن معظم الأمراض النفسية والعصبية وبعض الأمراض العضوية ، يتلخص علاجها في الراحة والهدوء والابتعاد عن الضوضاء وحياة الصخب .

ويشير العلماء بأننا لا نستطيع أن نعيش بمعزل عن الآخرين ، وينصحون بمحاولة تحقيق الهدوء النفسى والاستقرار والصفاء ذهنى وسط وجود الآخرين .

ويمكنك أن تفكر وتشعر بالسعادة والإيجابية دون أن تتكلم كثيراً ، ويجب أن تعرف متى تتحدث ومتى تصمت ، فكما توجد قوة فعالة في الكلام ، توجد قوة أخرى مثابها في الصمت .

ويقول علماء النفس : إن كثيرين يفتقدون القدرة على الاستماع في الوقت الذى يمتاز به آخرون من ذوى العقل الرزين ، والذين تمرسوا على التعقل والهدوء في الحياة .

فحاول أنت أيضاً أن تحسن الاستماع والإنصات ، وألا تتكلم في أمور لا تعنيك ، أو تعي عنها الكثير مجرد مجازاة الحديث ، وسترى نتيجة مرضية بإذن الله .

س ٩٠ : لا يمكن لإنسان أن يكون مؤثراً فعالاً  
وصاحب شخصية محبوبة ومقبولة اجتماعياً ما لم  
يعرف كيف يصفح ويغفر للآخرين أخطاءهم ..  
فكيف ذلك ؟

ج : أنت لا تعيش بمفردك ، إننا جميعاً نتحرك فى وسط  
عالم ، يكثر فيه التعامل ، قد يقوى ويضعف ، ويثور ويغتر ،  
يتشابك ويختلط ، وتخزن الذكريات فى الأذهان وتطمس - أو  
لعلنا نعتقد أنها طمست - فكم من المرات خذلنا صديق ،  
وجار على حقنا زميل ، وتنكر لنا أخ قريب ، وجرحنا حبيب ،  
فأنت الكراهية والرفض والحقد لتكون الربود الطبيعية  
والتلقائية للجراح العميقة ..

ولكن هناك الكثير الذين اكتشفوا - بعدما اختبروا - أنه  
توجد قوة وحيدة وفريدة باستطاعتها أن توقف تدفق هذا  
السيل من الذكريات المؤلمة .. إنها قوة الغفران التى تمنح  
شخصية صاحبها القوة والتأثير .

س ٩١ : وما هو الغفران ؟

ج : الغفران ليس محاولة انسيان إساءة الغير ، فقد  
يحتاج النسيان لذاكرة ضعيفة فقط ، وليس إمساكاً لميزان  
العدل للشخص الذى أساء ، بل هو تطبيق العدل على نفسك ،  
أنه ليس تبسيطاً وتهويناً للأمور ، لأن الغضب ما زال كامناً

يتقعد ويشتمل ، كما أن الغفران ليس ضعفاً ، فالتعامل مع  
إساءة موجهة ، يتطلب شجاعة وصلابة مثالية ، فإن من  
يسامح ويغفر هو الأقوى والأكرم .

ولكن الغفران هو تلك القوة التي تنزع الألم وتقتلعه ، وهو  
القوة التي تفجر ينبوعاً معجزياً للشفاء والتصالح والتخفيف  
والحب .

والغفران هو إطلاق سراح سجين - لمشعر هدمة - حراً  
طليقاً ، ثم تكتشف أن هذا السجين كان أنت ، إن المغفرة هي  
ذاتها الحرية من الماضي ، فهي تصنع بداية جديدة ، فتجد  
نفسك تمد يدك مصافحاً المسمى قاتلاً : « لن أسمح لما فعلت  
أن يقف عثرة في الطريق ، أو يفرق بيننا ، لن أقيد نفسي  
بسلاسل الماضي ، بل سأحرر منها ، إن رباط الحب أقوى  
مما حدث ، لنحاول - بمعونة الله - أن نعود أصدقاء ،  
فالعتاب الإيجابي على أن يكون العزم قد عقد للتوصل إلى  
إعادة المياه إلى مجاريها .

وهنا تحدث معجزة الغفران : لأنك تختار أن تستمر قدماً  
في الحياة ، لأنك ترفض أن تعذبك مشاعر الكراهية والامها ..  
لأنك تختار الحب ، والقبول للمذنب من أجل التصالح  
والتوافق .



س٩٢ : وطريق الغفران ، كيف الوصول إليه ؟

ج : يتطلب الغفران طريقاً ثلاثياً :

\* فصل الحقائق — أى الوعود التى نسييت ، والعلاقات التى قصيت .. وكل ما يتصف بعدم الإخلاص لتأخذ وضعها ، كأفعال ماضية .. كتاريخ .

\* التخلص من كل استجابات انفعالية لتلك الحقائق الماضية ، فالغضب والإحباط والكراهية والحقد هى ممرات سوداء تؤدى إلى ظلام العقل وهى استجابات سلبية بإمكاننا أن نضعها تحت سيطرتنا .

\* إلغاء العقاب والمطالبة لأنفسنا بالثمن ، إذ لا بد من أن نفصل عقوبة الخطيئة ، عن ثمن الخطيئة .

فأنا عندما أغفر ، أكون قد حررت المخطئ من عقوبة خطئته ، ودينه ، وإذا كان لا بد من دفع الثمن ، فأنا الذى يدفع بدلا عنه الحقوية ، والدين .

س٩٣ : وماذا يحدث عندما نغفر ؟

ج : فى مقال للكاتب لويس ب . سيمدس قال : « لكل فعل غفران ثلاث مراحل يمر بها » .

### المرحلة الأولى : الصعابة :

وهي تحقق الشرط والوضع الذي يتطلب الغفران ، أى أن يتحول المسيء فى تفكيرنا إلى إنسان يعانى ويحتاج إلى معونتنا ومحبتنا .

### المرحلة الثانية :

إجراء جراحة روحية فى الذاكرة ، وفيها تقوم بالوظيفة الجوهرية للغفران .

### المرحلة الثالثة :

ثم نستكمل فعل المغفرة ، ونصل به إلى ذروته عندما نبدأ علاقة جديدة مع الشخص المسيء تنطلق إلى آفاق بعيدة .

س ٩٤ : وهل حسولت المؤشر عن ذكرىاتك المؤلمة ؟

ج : عندما تجد أنك غير قادر أن تنسى نظرة الغضب الممزوجة بالرعب التى رأيتها تملأ عيني صاحبك ، عندما يصبح ألمك غير محتمل ، وثقيل الحمل ، يسيل منه الغضب .  
عندئذ تحتاج لقوة تساعدك لتحب وتغفر . ولكن من أين تبدأ ؟

\* تفهم من حولك : لا تقل : إن هذا الشخص لا يستحق أن أفهمه ، فقبل أن تدينه وتحاكمه فى محكمة عقلك ، حاول - ولو محاولة بسيطة صغيرة - أن تفهمه فلا بد من سبب وراء كل تصرف ، فقد يكون بحاجة إلى شفقتك ، لا إلى نقيمتك .

إن تحليل الشخص جزءاً جزءاً ، وخطية خطية ، ليس هو الهدف وراء معرفة الآخرين ومحاولة فهمهم ، كما تقول الحكمة القديمة : « تعرف كل شيء ، ثم تغفر » لا تحاول أن تفهم الشخص ، ولكن حاول أن تكون متفهماً ، فهذا ما يقدره الآخرون فيك ، وما تقيمه أنت فيهم .

التفهم ليس قبولاً مشروطاً - ولكنه تقبل وقبول فى أى ظروف ، وفى أى موقف .

« قدر الآخرين وقيّمهم : قبل أن تقرر أن تلغى الإنسان ، وقبل أن ترفض أن تسامحه وتتفهمه ، قف وتأمل :

إن رفض المغفرة تقليل من إنسانيتك ورسالتك كإنسان فى هذه الدنيا . ونحن نؤذى أنفسنا حينما نرفض أن نغفر لغيرنا ، وقد قال أحد الأطباء : « إن الناس يصابون بالقرح ليس مما ياكلون بل مما ياكلهم » .

س٩٥ : ومن الذى يغفر ؟

ج : المغفرة الحقّة ليست تافهة أو رخيصة ، فإذا تسبب شخص فى إيلاّمك ، فهذا يعنى شيئاً بالنسبة لك ، والحل لا يكمن فى الابتعاد عن هذه المشاعر جانباً .

قد تريد أن تغفر ، ولكنك تحتفظ لنفسك ببعض التحفظات ، فتجعل غفرائك قيداً حول رقبة من أخطأ في حقك ، تحاول الوصول إلى وضع يصون لك - فيما بعد - كراستك وحقك ، أو إلى اتفاق مشترك بعدم الجور على الحدود بينكما .

ولكن تذكر ، هل جرّيت أنت نفسك حلاوة أن يغفر لك آخرون عندما ترتكب أخطاء مروعة في حقهم ، وعندما تكتشف أنك أيضاً كنت قادراً على إيذاء غيرك ، بالقدر الذي ألوك به ، وربما أكثر ؟

كتب المؤلف « جويس هاجيت » عن المغفرة : « على دائماً أن اغفر لشخص ما عندما أريد أنا كذلك ، وأكتشف أن الغفران - في المرتبة الأولى - لا يمت بأي صلة للمشاعر ، بل له علاقة وثيقة بالإرادة ، إن الصفيح قرار العقل بأن أتخلص من الغضب والكراهية والاستياء ، ويأتي دور المشاعر فيما بعد ، عندما أشعر بفرحة الغفران ، أما في بداية الأمر ، فإن المشاعر كلها تكون متأججة كالنيران .

س٩٦ : ولماذا الصفيح إذا كان قرارك هو النسيان ؟

ج : هل تؤمن بضرورة إعادة العلاقات الممزقة إلى ما كانت عليه فيما مضى ؟ قد تصل الصداقة إلى نقطة يصعب معها المداومة والاستمرار وتظل العلاقات مقطعة الأوصال ،

وتتعمق الجراح وتتصعب غائرة ، وتأتى الكرامة أن تعلن  
الصفح ، فتدعى أن الأمر لا يعنينا فى شيء ، وتتحاشى كل  
طريق لتضييق الهوة ، وتقرر النسيان .

أنت تنسى عندما تغفر بحق ، ولكن عندما تصر على أن  
النسيان يأتى أولاً ، تكون كمن يريد اجتياز الامتحان  
النهائى ، قبل أن يؤدى الرسوم المفروضة للدراسة .

عبارة : « انس واغفر » هى عبارة شائعة يتخذها الكثيرون  
شعاراً لحياتهم ، ولكنهم بعد فترة يتجهون إلى توبيخ النفس  
واللوم ، لأنهم لم يقدرُوا على النسيان ، فمن يحاول جاهداً  
ويصارع وهو فاقد البصيرة ، ويحاول أن ينسى ، فهو لا يفعل  
شيئاً غير أنه يعمق ذلك أكثر فى ذاكرته .

النسيان ما هو سوى النتيجة النهائية للغفران الكامل ،  
المتكامل ، أنه ليس الوسيلة ، إنما هو الخطوة الأخيرة .

س ٩٧ : وأنت ، هل تحاكم نفسك ؟

ج : هل تتحمل أخطاء الآخرين بالقدر الذى تتحمل به  
أخطائنا ؟ أم أننا نعانى فى رؤية أخطاء الغير ، ونهون من  
زلاتنا فنبحث دائماً عن المبررات والأعذار لنفوسنا . ليتنا نتعلم  
كيف ننظر إلى الآخرين كما ننظر إلى نفوسنا ، فنحاول أن  
نفهم من حولنا لنبنى علاقات متينة لا تقتلعها العواصف ،

أو تنكس عليها الأعاصير ، إن المغفرة لا تعنى التهاوى عن الخطأ ، والنظر فى الاتجاه الآخر ، وهى أيضاً لا تهول الخطأ وتسلب عليه الضوء ، وهى ليست ومضة عابرة من ادعاء التقوى ، كما أن الصفح ليس معناه أخلاقاً حميدة ، أو ضرباً من ضروب الدبلوماسية ، إن الغفران هو الحب الذى يشفى الداء ويزيل الألم عندما يخذلنا الناس ، إنه الحب الذى لا يذكرنا بأننا ضحية لذنوب اقترف فى حقنا .

وعليك أن تواجه كراهيتك ، فعندما نخبىء مشاعرنا حتى عن أنفسنا فإنها تحدث تحت السطح وتلوث كل علاقاتنا .

وافصل الفعل عن الفاعل لتتفرغ إلى مهاجمتك بأسلوب جديد ، كمريض أو كمحتاج ، ودع الماضى يمضى ، فلا يمكن إعادة كتابة الصفحة التى طواها الماضى ، لكن يمكنك أن توقف استعادة شريط ذكرياته ، فتكسر قوة الماضى عليك ، ويعدىها تستطيع أن تبدأ كتابة فصل جديد .. ويكون النسيان علامة الشفاء .

واستمر فى محاولتك ولا تستسلم للشعور بالمرارة والألم من المسمى إليك . إن التسامح والغفران هما وسيلتك ووسيلة أى إنسان ، يعانى من الإساءة إليه ، إلى أن يكون أقوى وأكرم وأكثر من الشخص المعتدى المسمى !

س١٨ : الشخصية القوية غالباً ما يكون لديها  
قدرة على الابتكار والإبداع .. فهل هناك سبيل  
لاكتساب القدرة على التفكير الإبداعي ؟

ج : الابتكار هو المفهوم الذى أن يقود إلى وسيلة يمكن  
أن تبني وتتطور لكي تشتم احتياجاً بشرياً بطريقة أفضل من  
الحال السابق ، وذلك فإن من أهم عناصر الابتكار :

\* الشعور القوى بالرغبة فى إنتاج ذلك الحل الأفضل  
لاحتياج إنسانى .

\* الفهم للطريقة التى نعمل بها الأشياء ، فى المكان ،  
والزمان ، باستخدام الأيدي والعيون .. فبدونها لا يمكن لفكرة  
واضحة من أن تولد .

\* الطلاقة : أى القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار  
الإبداعية . والمرونة : أى القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير  
الموقف ، وهى تتعلق بالسؤال الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة  
معينة . والحساسية للمشكلات : أى أن يعى الأخطاء ، ونواحي  
النقص والقصور فى الموقف ، ويحس بالمشكلات ، إحساساً  
مرهفاً .. أى أن يكون أكثر حساسية لبيئة من المعتاد .

\* الأصالة : أن يكون ذا تفكير أصيل ، أى لا يكرر أفكار  
المحيطين به ، فتكون الأفكار التى يولدها جديدة . والاحتفاظ

بالاتجاه ومواصلته ، أي قدرته على التركيز لفترات طويلة في مجال اهتمامه .

إن العقل الحساس هو مطلب حيوى لتحقيق ابتكار ناجح . ، ولابد للمبتكر من أن يبدأ عمله وهو على إيمان عميق وأكد أنه يستطيع أن يتجح ، بالرغم من حقيقة أن آخرين سوف يقاومون له : إنه سوف يفشل ، لأنه يوجد رجال أفضل منه قد سبق أن حاولوا ، وفشلوا .

وأيضاً يجب أن تكون لديه الثقة الشعورية المطلقة في أن حل المشكلة من الأهمية بحيث يكفي ليكون دافعاً قوياً ضرورياً .

وعليه أن يقترح ، ليس مجرد حل خلاق حقيقى ، ولكن سلسلة كاملة من الأفكار الأصلية ، حيث أن معظم الأفكار سوف يتم رفضها ، ولا يمكن تشغيلها .

ولابد أن يتحلى بشجاعة تفوق المؤلف والسائد والمسلّمات .

والمبتكر الواعد سوف يمر عبر فترات عصيبة سوداء ، عندما يبدو له هو نفسه أن المشكلة تبدو غير قابلة للحل ، أو عندما تكون الفكرة الواردة لا وزن لها وأثبت أنها عديمة القيمة . فالنجاح يتحقق فقط عندما يمتلك الشخص قوة



العزيمة الضرورية لتكملة الصراع من أجل إيجاد حل ، حتى عندما يبدو هذا شيئاً ميثوساً منه ، ولا نعرف أحداً من عظماء المبتكرين والمكتشفين حقق نجاحه بدون مسروره بتلك الصعوبات .

س ٩٩ : الشخصية القوية شخصية قيادية ..  
فكيف تساهم في تمهيد أرضية الإبداع للجميع ؟

ج : شجع الاختلاف البناء ، بالتدعيم المعنوي والمادى كلما أمكن ، وياثى التدعيم المعنوي فى المقدمة .

واحترم القيم والمواهب التى لك وللآخرين ، لأنها تدعم الاتجاه نحو مزيد من الإبداع ، حتى لو كان ذلك صعباً .

وتقبل أوجه القصور – فلا تخلو بداية أى عمل من أوجه الضعف .

وشجع تنمية المهارات حتى ولو كانت محدودة ، فالموهوب يحتاج للتوجيه والإرشاد لينمى مواهبه ، سواء مواهبك أو المحيطين بك ، وبخاصة من تملك أن تساعدهم : الأخوة الأصغر والأبناء .

ساعد على تكوين قدرات لاستثمار الفرص الملائمة ، حتى تتحول إلى دافع أساسى من الدوافع الشخصية للمبدع ..  
وتجنب الربط بين الخروج عن المألوف والشذوذ والتعقيد ،

فالمبدع يحتاج لمن يدعم لديه الإحساس بأن أفكاره ونشاطه  
شيء يختلف عن المرض النفسي والعقلي .

وتجنب الفصل بين الأنوار الجنسية ، فلا بد من تحقيق  
توازن بين تقبل الدور الذكري ، أو الأنثوي على السواء ، أي  
توقع الإبداع من الشباب أو الفتاة ، من الرجل أو المرأة ، على  
حد سواء .

خفف الإحساس بالعزلة والقلق والخاوف ، فالسير الذاتية  
للمفكرين تكشف عن وجود مظاهر من الشعور بالاغتراب ..  
وتعلم طرقا لمواجهة الصعوبات والفشل فمن الدروس القاسية  
التي يجب أن يتعلمها العالم المبتدئ أن يجرع مرارة الفشل ،  
بأن أن يستكين أو يقهر .

س ١٠٠ : في النهاية هل هناك نصائح عامة  
للارتقاء بالشخصية والبلوغ بها درجة من القوة  
والفعالية ؟

ج : نعم .. وفيما يلي بعض هذه النصائح :

\* قدر أهمية امكانياتك واعرف كيف تستفيد منها في  
حياتك ، والحقيقة أن الأشخاص الذين يشعرون بالنقص في  
أنفسهم هم في العادة أناس غير متأكدين من طبيعة الميزات

التي فيهم فيقللون من شأنها ، وهم ميالون إلى تجسبم ما لدى الآخرين من ملكات وإمكانات .

\* مارس الأعمال التي تتناسب ومواهبك وقدراتك ،  
فالأشخاص الذين ينتمون إلى مهن أو يمارسون أعمالاً  
لا تتكافأ وأهليتهم أو يكونون مجبرين على نأية أعمال فوق  
مستواهم الجسدي والعقلي ، إنهم لا يحيونها ولا يرغبون في  
مواصلة بذل الجهد فيها ، ولذلك فهم أناس أبعد ما يكونون  
عن راحة البال أو الشعور بالسعادة أو الثقة بالنفس ، بل  
يشعرون في أعماقهم بأنهم غير أكفاء ولا أوفياء في عملهم  
وربما يشعرون بتذمات الضمير وتقرع النفس ؛ لأنهم يشفون  
في نفوسهم حقداً مريراً على عملهم وعلى الفاجحين فيه من  
الزملاء وعلى الظروف القاسية التي ألجأتهم إلى الانخراط  
فيه .

\* لا تحاول تهطية النقائص التي فيك بل اكتشفها للفحص  
وللتصحيح .. أي لا تقلق خوفاً من انكشافه أمام الآخرين ولا  
تخشى انفضاح ما حرصت على كتمانته عن الناس .

وينبغي عليك أن تفهم طبيعة النقائص التي فيك وتتعاون مع  
الآخرين على تصحيحها بالطرق السليمة المأمونة العاقبة .

لكن الكاتب الباحث يحذرك من أن تقعد بدون أن تبذل  
جهدك للتغلب على الصعوبات وتصحيحها كلما أمكنك ذلك .

وقد يساعدك انتقاد الآخرين لك ، أو انتقادك ذاتك أن تفهم طبيعة المشكلة التي تشكو منها فتسعى إلى حلها والخلص منها .

كما يحذرك الكاتب الباحث من التشبث بعيوبك والتعلل بالمعائير المختلفة واعترف بصراحة أن إخفاقك يرجع إلى سوء تدبيرك ، أو قلة خبرتك أو فقدانك بعض الصفات التي تؤهلك للنجاح في أعمالك ومساعدك .

\* تقبل النقائص التي فيك : لا تنكر مشاعر النقص التي تعاني منها ولا تبددها من ذهنك بون علاجها وإلا تغلقت في أعماق نفسك مما قد يؤدي إلى تدهور حالتك .

\* تفحص جيداً الأشياء الممتازة التي فيك : لا تحاول أن تصنع لك مستوى عالياً أكثر مما تستطيع إمكانياتك أن تبلغ كما يفعل قصيرو النظر ، فعند عدم إمكانهم بلوغ ذلك المستوى يلومون سواهم على إخفاقهم أو على الشعور بأنهم أقل من أن يحققوا نجاحاً ما ثم يضيقون ذرعاً بأنفسهم وبالعالم من حولهم .

\* اتجه بنفسك نحو تحقيق القيم السامية في الحياة : قد ينقصك المال أو العربة أو العقار أو الزكاء أو المنصب الرفيع أو الشهرة الواسعة أو التعليم العالي ، لكن عندك ثروة طبيعية دعها الله فيك ، وهي حبك للناس ومساعدة من تستطيع مد يد

العون إليه ، كما لا يمكن أن يعوزنا أن نكون من نوى الخلق  
الفاصل والسيرة الحميدة بين الناس .

كما أنك لا تعدم أن تكون عطوفا مخلصاً وقيماً ، وإذا تهذيب  
وأدب في كل ما تفعل أو تقول .

هذه الصفات ترفع قدرك في نظر نفسك وفي نظر الناس ،  
وترفع من أهميتك في المجتمع مما يبدد كل شعور بالنقص .

\* اختلط بالناس ولا تنعزل عنهم : لأن الشخص المنعزل  
عن الناس سواء المنعزل جسمياً أو عقلياً أو عاطفياً - يعاني  
شعوراً بالنقص أكثر من سواء ، لأنه لا يضع نفسه تحت  
حماية الجماعة التي يستعين بها لتبديد الشكوك التي تساوره  
في أنه ضعيف ، وناقص أمام قوى الطبيعة الخارقة ، وقد قيل :  
إن الحياة الاجتماعية هي الوسيلة الوحيدة التي أوجدتها  
الإنسان والتي لا تفشل في مقاومة قوى الطبيعة وفي السيطرة  
عليها والأمان منها .

فأي مجموعة من الناس ، سواء كانت على شكل عائلة أو  
أسرة أو قبيلة أو طائفة أو شعب أو عنصرية ، تصبح حاجة  
الانتماء إليها ضرورة لازمة لحياة الإنسان ، وشعوره بالأمن  
والاستقرار . فالمجتمع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد  
عوارض الطبيعة التي لا تقاوم .

فالعضو المتوافق جيداً مع جماعة ما ينتسب إليها على  
الأسان والاطمئنان ، وسعادة الإنسان لا تتوافر إلا في  
الانصراف إلى العمل في خدمة الإنسانية ، وكذلك الالتزام  
بالحب بمعناه الواسع ، حب الناس ، وحب الحياة ، وحب  
الطبيعة ، الإيمان بالبشر ، وهذه كلها تقود الإنسان من الخيبة  
والفشل إلى النجاح ، ومن القيود التي يعاني منها الإنسان  
بسبب عيب ما فيه إلى حرية الانطلاق بعد علاج نفسه منها  
فيصبح ناجحاً مثمرًا ، محباً ومحبوباً .

\* \* \*



ت . ۵۱۳۲۶۰۶



تكمُن أهمية هذا الكتاب الذي تضعه الآن - عزيزي القارئ - بين يديك في كونه بمثابة دليل راف يحدد الطريق الذي يمكن أن يقطعه أي إنسان لديه الرغبة والدافع لاكتساب شخصية قوية وجذابة ، من خلال تسليط الضوء على تعريف ماهية الشخصية القوية ، وأهم ملامحها الأساسية ، ومقوماتها ، وأهم الوسائل التي تساعد على بلوغها سواء من النواحي الجسمانية ، أو النفسية ، أو الروحية .

ودار الأمين إيماناً منها بما تلعبه الشخصية من دور حيوي وهام في حياة صاحبها ، سواء كمعامل بناء ، أو كمعول هدم ، تقدم هذا الكتاب عنه يجد ما يرجي منه من صدق لدى القارئ العزيز .

هذا الكتاب ما هو إلا خريطة تحدد لك المواقع التي يمكن أن تتخطى منها نحو اكتساب شخصية قوية ، متماسكة ، إيجابية ، جذابة ، وفعالة .

DAR AL-AMEEN

طباعة • نشر • توزيع

دار الأمين

٨ شارع أبو العباس (خلف المهندسة البريطانية) القصيرة - تلبيسون / ساكن ٩١٧٣٩١

١ شارع سوهاج من شارع الرفاعي (جانبها من المهندسة البريطانية) البرم - الحبيسة

٢ شارع مستشار الدكة من شارع النسي مطابع سجل العرب القاهرة ١٠٥٣٧٠٦

3.1

كتاب  
ش



To: [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)